

CORRELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE
AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SURORIENTAL DE PEREIRA

“Trabajo de grado para optar por el título de profesional en
Ciencias del Deporte y la Recreación”

NATALIA BENÍTEZ RAMÍREZ
JAIRO ALBERTO ARDILA JIMÉNEZ
NATALIA ANDREA MARÍN TABORDA

Director
Mg. Cristian Fernando Ramos Ríos
Docente Programa Ciencias del Deporte y la Recreación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
PEREIRA
2019

NOTA DE ACEPTACIÓN:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios que me dio la fortaleza y sabiduría y permitió que estos cinco años estuvieran llenos de bendiciones, experiencias, esfuerzos, amistades y todo aquello que viví durante mi estancia en la universidad. También agradezco a mis padres por su esfuerzo, confianza, paciencia, dedicación, apoyo económico y emocional los cuales fueron fundamentales para este proceso, a mis docentes que durante todo este tiempo me dieron las bases para construirme como profesional y a nuestro director de trabajo de grado por el apoyo y asesoría para realizar esta investigación. A mis compañeros quienes día a día me acompañaron en este grandioso proceso y a las personas que estuvieron a mi lado ayudándome a ser cada día mejor persona y profesional.

NATALIA BENÍTEZ RAMÍREZ

El agradecimiento de este proyecto va dirigido primero que todo a Dios por permitirme tener y disfrutar a mi familia y a ella por apoyarme en cada decisión y proyecto, a mi madre por ser madre y padre al mismo tiempo, por su esfuerzo y dedicación para hacer de mi un gran ser humano, a ella, a Dios y a la vida mis más grandes agradecimientos, por permitirme vivir cada etapa y hoy, la universitaria. Doy gracias a mis docentes por darme las guías y bases para construirme como profesional y afianzarme como persona, a mis compañeros por los aprendizajes constantes y las experiencias compartidas, a mis dos compañeros y amigos infinitas gracias por la continua compañía y paciencia durante todo el proceso, por permitirme conocerlos y compartir cada cosa durante estos 5 largos años.

NATALIA ANDREA MARÍN TABORDA

Agradezco a los buenos profesores por brindarme herramientas para formarme y consolidarme como profesional. A mi familia por haber sido el motor y apoyo incondicional durante todo mi proceso de educación superior, por siempre animarme a continuar y a superar cada día los retos y obstáculos que surgían en la academia.

JAIRO ALBERTO ARDILA JIMÉNEZ

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 10 |
| ABSTRACT..... | 11 |
| INTRODUCCIÓN | 12 |
| 1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA | 14 |
| 2. JUSTIFICACIÓN | 17 |
| 3. OBJETIVOS | 20 |
| 3.1 OBJETIVO GENERAL | 20 |
| 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 20 |
| 4. MARCO REFERENCIAL..... | 21 |
| 4.1 MARCO CONTEXTUAL | 21 |
| 4.1.1 Contexto Institucional..... | 21 |
| 4.1.2 Contexto Legal | 24 |
| 4.2 MARCO TEÓRICO..... | 36 |
| 4.2.1 Autoestima..... | 36 |
| 4.2.2 Actividad Física..... | 41 |
| 4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS..... | 46 |
| 5. METODOLOGÍA..... | 54 |
| 5.1 TIPO, DISEÑO E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN | 54 |
| 5.1.1 Tipo..... | 54 |
| 5.1.2 Diseño | 54 |
| 5.1.3 Hipótesis | 54 |
| 5.2 POBLACIÓN | 54 |
| 5.3 VARIABLES | 55 |
| 5.3.1 Variable Dependiente | 55 |
| 5.3.2 Variable Independiente..... | 56 |
| 5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS | 57 |
| 5.4.1 Técnicas | 57 |
| 5.4.2 Instrumentos | 57 |
| 5.5 EVALUACIÓN BIOÉTICA..... | 60 |
| 6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 61 |

| | |
|--|-----|
| 6.1 PROCEDIMIENTO | 61 |
| 6.2 DATOS DEMOGRÁFICOS | 62 |
| 6.3 ANÁLISIS | 96 |
| 6.4 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS | 101 |
| 7. CONCLUSIONES | 102 |
| 8. RECOMENDACIONES | 107 |
| 9. BIBLIORAFÍA | 109 |
| 10. ANEXOS | 113 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Antecedentes Investigativos | 46 |
| Tabla 2. Población | 63 |
| Tabla 3. Edades | 63 |
| Tabla 4. Dimensiones de la Autoestima | 64 |
| Tabla 5. Estadística de las distintas dimensiones..... | 65 |
| Tabla 6. Clasificación del Nivel de autoestima Física | 66 |
| Tabla 7. Clasificación del Nivel de autoestima General | 67 |
| Tabla 8. Clasificación del nivel de autoestima Académico/Intelectual. | 69 |
| Tabla 9. Clasificación del nivel de autoestima Emocional. | 71 |
| Tabla 10. Clasificación del nivel de autoestima de Relación con otros Significativos | 73 |
| Tabla 11. Intensidad de Actividad Física clasificada según METs | 77 |
| Tabla 12. Actividad Física en la Institución Educativa Suroriental..... | 78 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1. Dimensión Autoestima Física..... | 66 |
| Gráfico 2. Dimensión Autoestima General..... | 68 |
| Gráfico 3. Dimensión autoestima Académico/Intelectual. | 69 |
| Gráfico 4. Dimensión Autoestima Emocional..... | 71 |
| Gráfico 5. Dimensión Autoestima de Relación con otros Significativos | 73 |
| Gráfico 6. Escala independiente de autocrítica..... | 74 |
| Gráfico 7. Autoestima Hombres vs Mujeres..... | 75 |
| Gráfico 8. Clasificación intensidad de Actividad Física IPAQ | 79 |
| Gráfico 9. Porcentaje de Actividad Física Hombres vs Mujeres | 80 |
| Gráfico 10. Correlación de Actividad Física total y de Autoestima total | 81 |
| Gráfico 11. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Física..... | 82 |
| Gráfico 12. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima General..... | 83 |
| Gráfico 13. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Académica / Intelectual. | 83 |
| Gráfico 14. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Emocional. | 84 |
| Gráfico 15. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima de Relaciones con otros Significativos. | 85 |
| Gráfico 16. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Física. | 86 |
| Gráfico 17. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima General. | 86 |
| Gráfico 18. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Académica/Intelectual..... | 87 |
| Gráfico 19. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Emocional..... | 87 |
| Gráfico 20. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima de Relaciones con otros Significativos | 88 |
| Gráfico 21. Correlación de Actividad física Moderada y Autoestima Física | 89 |
| Gráfico 22. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima General | 90 |
| Gráfico 23. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima Académica Intelectual.... | 90 |
| Gráfico 24. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima Emocional | 91 |
| Gráfico 25. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima de Relaciones con otros Significativos. | 92 |
| Gráfico 26. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima Física..... | 93 |
| Gráfico 27. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima General..... | 93 |
| Gráfico 28. Correlación de Actividad Física y Autoestima Académica/Intelectual..... | 94 |
| Gráfico 29. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima Emocional..... | 94 |
| Gráfico 30. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima de Relaciones con otros Significativos | 95 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|---|-----|
| Anexo 1. Test de Autoestima..... | 113 |
| Anexo 2. Test de Actividad Física..... | 115 |
| Anexo 3. Interpretación Resultados Cuestionario IPAQ | 117 |
| Anexo 4. Consentimiento informado para Padres de Familia y/o Acudientes. | 119 |
| Anexo 5. Asentimiento Informado para estudiantes, participantes de la investigación. | 122 |
| Anexo 6. Fiabilidad y Validez de la prueba..... | 124 |
| Anexo 7. Puntuación de la prueba. | 126 |
| Anexo 8. Carta del permiso de la Institución..... | 127 |
| Anexo 9. Carta de aprobación Bioética | 128 |
| Anexo 10. Registro Fotográfico..... | 129 |

RESUMEN

El propósito de la siguiente investigación fue determinar la correlación que se establece entre la práctica de la actividad física con la autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa Suroriental de Pereira, y observar cómo se relaciona el tipo de actividad física que realizan, la intensidad y la frecuencia frente a las dimensiones de la autoestima. La población estaba compuesta por 30 estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 16 años a los cuales se les aplicó un cuestionario para medir los niveles de autoestima y otro para medir los niveles de actividad física. Los resultados indicaron que de manera general la actividad física se relaciona directamente de manera positiva con las diferentes dimensiones de la autoestima excepto en la autoestima de relaciones con otros significativos que fue la dimensión que no tuvo una relación lineal positiva en ninguna de las intensidades de la actividad física (leve, moderada y vigorosa), adicionalmente, después de desglosar y relacionar las diferentes dimensiones de autoestima y niveles de actividad física se pudo observar que cuando se relaciona la actividad física moderada con las diferentes dimensiones de la autoestima el coeficiente de correlación es negativo a diferencia de las intensidades leve y vigorosa.

Palabras claves: autoestima, actividad física, METs (Unidad de medida del índice metabólico), educación, correlación, OMS (Organización Mundial de la Salud).

ABSTRACT

The purpose of the following investigation was to determine the correlation established between the practice of physical activity and self-esteem in eighth grade students of the Institución educativa Suroriental de Pereira, and observe how the type of physical activity they perform is related, intensity and frequency against the dimensions of self-esteem. The population was made up of 30 students aged between 12 and 16 years to which a questionnaire was applied to measure levels of self-esteem and anoche to measure levels of physical activity. The results indicated that in a general way the physical activity is directly related in a positive way with the different dimensions of self-esteem except in the self-esteem of relationships with other significant ones, which was the dimension that did not have a positive linear relationship in any of the intensities of the Physical activity (mild, moderate and vigorous), additionally, after breaking down and relating the different dimensions of self-esteem and levels of physical activity, it was observed that when moderate physical activity is related to the different dimensions of self-esteem, the correlation coefficient is negative unlike the mild and vigorous intensities.

Key words: self esteem, physical activity, METs (metabolic equivalent of task), education, correlation, WHO (World Health Organization).

INTRODUCCIÓN

Colombia es un país que cuenta con “48.258.494 personas” (DANE, 2019) aproximadamente, y Pereira capital del departamento de Risaralda “cuenta con 472.000 habitantes de los cuales 98.748 son estudiantes de colegio, siendo el 83.71% matriculados en colegios públicos con un promedio de 475 estudiantes por plantel educativo”. (Pereira cómo vamos, 2019) “La institución educativa Suroriental de Pereira es una institución que cuenta con 787 estudiantes matriculados en el año 2019” (Institución educativa Suroriental, 2019). Esta institución educativa es un sitio en el que se concentran múltiples intereses, culturas y etnias donde se han visto problemáticas por depresión, problemas intrafamiliares y desplazamiento forzado, situaciones que llevan a los alumnos a tener otros problemas como malas calificaciones, indisciplina y malas relaciones interpersonales disminuyendo y deteriorando el clima en la institución, sus relaciones con los demás y sus relaciones con ellos mismos, afectando la autoestima e imposibilitando la percepción que tienen a nivel físico, académico/intelectual, emocional, en las relaciones con los otros y a nivel general (Rodriguez Naranjo & Caño Gonzalez, 2012, pág. 393); es por todo esto que se tomaron dos instrumentos validados, uno para autoestima y otro para actividad física; entendiendo la importancia de estas dos variables en edades entre 12 y 16 años y en un contexto donde se dificulta el fortalecimiento de la autoestima y en un sistema educativo donde se dificulta la promoción de programas de actividad física para el estudiantado. Se aplicaron a 30 estudiantes de grado octavo de la institución educativa (20 mujeres y 10 hombres) y posteriormente se analizaron los resultados para determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima; lo anterior fue de vital importancia para la identificación de los alcances que puede tener una variable sobre la otra; adicionalmente, con la realización de esta investigación, se busca dejar bases teóricas que ilustren la importancia de la

implementación por parte de la institución, de estrategias deportivas, recreativas, de aprovechamiento del tiempo libre y actividades de ocio que promuevan la realización de actividad física de los estudiantes, con base en los resultados de esta investigación y ser punto de partida para otras investigaciones de carácter experimental, donde puedan realizar intervenciones.

1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En la sociedad actual se “intenta inculcar principios como el respeto al ser humano, el sacrificio, el altruismo, la expresión de amor, el buen trato, la comunicación, etc., pero estos principios están dirigidos al cuidado de otros humanos. El autorrespeto, el autoamor, la autoconfianza y la autocomunicación no suelen tenerse en cuenta” (Riso, 2003, pág. 16); es por esto, que los anteriores se ven afectados por múltiples factores como sociales, culturales y medios de comunicación masiva, por consiguiente, las personas y en especial la juventud (estudiantes que cursan el grado octavo en la institución educativa Suroriental de Pereira), se ven inmersos en miles de situaciones y contextos que modifican la visión y el concepto propio; surge la paradoja de propender por el bienestar de los demás, sin embargo cuando las personas hacen u opinan de forma pública y positiva algo sobre sí mismo, es reprochado, criticado o mal visto, esto no solo genera un impacto a nivel individual sino también afecta socialmente, pues la repercusión de todos los comentarios a través de los diferentes medios solo hacen la acción contraria a querer el bienestar de los demás y propio.

Por este motivo y teniendo en cuenta la importancia de la autoestima en el desempeño, calidad de vida, bienestar y forma como se relaciona un individuo con su entorno, se puede determinar que cuando ésta falla, puede llegar a consecuencias fatales como el suicidio, es por esto que surge la necesidad de buscar la relación con otras variables en este caso la actividad física, ya que está comprobado que esta “genera un buen estado de salud mental y espiritual, dado que un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida y una mejor integración en la sociedad y en el círculo familiar” (Calero Morales, y otros, 2016)

La realidad de los adolescentes y jóvenes de las instituciones educativas en Colombia se remite a la falta de garantías por parte del gobierno en diferentes áreas como lo son: la nutrición,

seguridad, protección frente al ofertamiento de sustancias psicoactivas, educación sexual y el aprovechamiento del tiempo libre (Ministerio de Educación Nacional , 2020); por lo anterior y la falta de garantías en las diferentes áreas, los estudiantes específicamente de la institución educativa Suroriental de Pereira, se ven abocados frecuentemente a tomar decisiones frente a acciones y escenarios diversos que pueden cambiar su vida para siempre; al ser un colegio con diferencias tan marcadas en etnias, culturas y estratos socioeconómicos, los estudiantes pueden tomar decisiones y en la mayoría de las ocasiones no tienen un respaldo o un apoyo por parte de las figuras de autoridad como lo son padres, familiares y docentes, debido a esto se generan una serie de reacciones y conflictos internos, donde la autoestima juega un papel fundamental y que termina siendo desencadenante de acciones como la ideación suicida, el expendio de estupefacientes, las riñas e incluso el suicidio mismo; siendo Pereira el municipio del departamento de Risaralda quien más aporta a las estadísticas de suicidios con un total de un 49% en un periodo comprendido desde el año 2005 - 2010 (Rodriguez Escobar, Medina Perez , & Cardona Duque , 2013, págs. 2-5) adicionalmente en cuanto al ofertamiento de programas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre, la institución solo cuenta con la asignatura “Educación Física” con una intensidad horaria de 2 horas semanales, lo cual resulta insuficiente para los estudiantes, sobre todo porque en jornada extra curricular no poseen alternativas para utilizar ese tiempo, y por la misma situación económica que aquejan muchos estudiantes, les resulta inviable un programa deportivo, recreativo o de otro tipo de forma particular; es bien sabido que la autoestima mejora cuando se realiza actividad física con frecuencia, pues a nivel de los diferentes sistemas e incluso a nivel bioquímico existen cambios que aumentan la percepción de bienestar, reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión; sin embargo no existe claridad

respecto a las intensidades de esta influencia por parte de la actividad física sobre la autoestima ni tampoco la caracterización es por todo esto que surge el siguiente cuestionamiento:

¿Cuál es la correlación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de octavo grado de la institución educativa Suroriental de Pereira?

2. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realizó en respuesta a un planteamiento, después de observar los efectos positivos que tiene la actividad física, pues según la literatura “mejora la autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad, disminución de la depresión o mejora el funcionamiento intelectual” (Marquez , 1995, pág. 190) y no encontrar una cuantificación de estos ni la relación teniendo en cuenta las dimensiones de la autoestima y los niveles de la actividad física; surgió por esto, la intención de dar a conocer la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima, para ilustrar de manera más real los efectos de una sobre la otra; sin desmeritar en ningún momento las otras variables existentes que también la benefician; pues la actividad física puede ser utilizada como un factor preventivo, alternativo y complementario para todas las personas que en algún momento sufran o puedan sufrir alteraciones negativas en sus niveles de autoestima. La Institución educativa Suroriental es un centro educativo multi-étnico y diverso, donde convergen diferencias significativas a nivel cultural, político y económico, y esto conlleva a confrontaciones, procesos de adaptación y aceptación de las dinámicas que en el centro educativo se ven, que lleva a evocar la obra “Aprendiendo a quererse a sí mismo” de Walter Riso, en el momento en el que los estudiantes deberán estar en capacidad de interactuar y desenvolverse en medio de las dinámicas y desigualdades que los rodean, donde la autocrítica se dará de manera inevitable siendo buena y productiva si se hace con cuidado, “a corto plazo, puede servir para generar nuevas conductas; pero si se utiliza indiscriminada y dogmáticamente, genera estrés y es mortal para nuestro autoconcepto” (Riso, 2003, pág. 27) volviéndose en este caso un camino directo al autorechazo, a sentirse inferior e incapaz de autodefinirse y de este modo no poder lidiar con el entorno.

En esta institución como en la mayoría de instituciones educativas la actividad física gira alrededor de la asignatura educación física y en el caso particular de la institución educativa Suroriental de Pereira, existe un gimnasio abierto al estudiantado en horario extracurricular; y aunque vemos como esto tiene relación con el sistema educativo Nacional, el cual relegó la actividad física a dos horas semanales sin tener en cuenta la importancia de esta para el factor salud, no solo física sino mental, no existen programas que se salgan de ese sistema o que fomenten el desarrollo de la actividad física de la comunidad educativa en general, esto tiene implicaciones muy grandes pues la actividad física además de los beneficios expuestos por la OMS, puede influir positivamente brindando una alternativa para que los estudiantes utilicen su tiempo de la mejor manera, alejándolos de las prácticas nocivas que se ven en la cotidianidad, de los hábitos sedentarios que a futuro son letales y potenciando su desarrollo psicomotor si se enfoca la actividad física de acuerdo a sus edades. Pues los estudiantes a estas edades son supremamente curiosos y susceptibles a los cambios y de cierto modo no tienen la experiencia de un adulto, lo que los lleva en ocasiones a realizar actividades no saludables sin medir los riesgos y consecuencias que estas tienen. (Mendoza, 2000, págs. 765-790)

Se resalta la importancia de la autoestima en adolescentes y jóvenes porque es una herramienta que les permite desenvolverse de manera segura con objetividad y criterio; es una parte fundamental de las habilidades blandas que se forja desde diferentes esferas y ayuda en el desarrollo y crecimiento personal; adicionalmente proporciona una estabilidad en ellos, que les permite asumir una postura adecuada para los cambios propios de la adolescencia y su contexto. (Camacho Sanchez, 2006, pág. 26)

También se resalta la importancia de la actividad física teniendo en cuenta aspectos como lo son los beneficios a nivel emocional, que permiten el desenvolvimiento de los individuos con

una apropiación en diferentes campos y esferas debido a los procesos bioquímicos que se llevan a nivel de los diferentes sistemas y también a las diversas intensidades de actividad física en las cuales se trabaje. “Los tipos de actividad física más examinados al considerar potenciales beneficios psicológicos son de tipo aeróbico y rítmico, tales como correr, andar, montar en bicicleta o nadar; en comparación con actividades como el baloncesto o el tenis, que son menos abordadas ya que se consideran menos óptimas que las aeróbicas.” (Marquez , 1995, pág. 190).:

Hay evidencia científica sólida que demuestra que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil, en donde mencionan que los niños y niñas con niveles de actividad más bajos, presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. El deporte y la actividad física entre sus tantos beneficios proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito en varios aspectos de sus vidas, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal y de la misma forma provocando un efecto más positivo en aquellos que tengan una autoestima baja. (Aznar Lain & Webster, 2006)

La aplicación de los dos instrumentos de medición uno para la autoestima y otro para la actividad física, permitirá correlacionar estas dos variables para así, dejar bases teóricas y facilitar con esto el desarrollo de proyectos e investigaciones experimentales que a futuro se deseen realizar.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de octavo grado de la institución educativa Suroriental de Pereira.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar los niveles de autoestima de los estudiantes de la institución educativa Suroriental.
- ✓ Identificar los niveles de actividad física de los estudiantes de la institución educativa Suroriental.
- ✓ Determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima de esta población.

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO CONTEXTUAL

4.1.1 Contexto Institucional

La investigación se llevará a cabo en la Institución Educativa Suroriental de Pereira la cual es de carácter público y mixto y se encuentra ubicada en la Calle 17 Carrera 23 - Esquina Boston. Los niveles de enseñanza que ofrece son preescolar, básica primaria y secundaria y media Académica y media Técnica.

Reseña histórica

Ante las constantes inquietudes de los miembros de la comunidad educativa por la cristalización de un proyecto de colegio que atendiera las necesidades más sentidas del sector en materia educativa. A finales del año 1.994 producto de estas inquietudes y de la gestión de importantes líderes de la comunidad ante el Concejo de Pereira, se presenta la iniciativa de la construcción, ampliación y unificación de las instituciones Alfonso López Pumarejo, Jardín Nacional, Nocturno de Boston, Santa Teresita y el Instituto Comunitario San Luis.

El 3 de enero de 1995, se presenta al señor alcalde la propuesta de fusión de dichas instituciones bajo el nombre de Colegio Suroriental; el señor Álvaro Restrepo, rector del Instituto Comunitario San Luis y el Doctor Carlos Alberto Restrepo se apersonan del proyecto, vinculando posteriormente a la Asamblea Departamental, al Municipio de Pereira y demás entes gubernamentales.

Es así como por unanimidad, el Concejo Municipal, mediante un Acta de Acuerdo No 087 de noviembre de 1996, acuerda la fusión de las instituciones educativas que funcionaban en el

sector: Los Centros Docentes Alfonso López Pumarejo y Santa Teresita, El Jardín Nacional, el Nocturno de Boston y el Instituto Comunitario San Luis, bajo el nombre de Colegio Suroriental.

Aprueba además el equivalente a 4000 millones de pesos, por auxilios del Municipio, Gobernación y Nación a través del INFIDER, FIS Y FINDETER. Prueba de ello, es que se elabora en primera instancia la maqueta del proyecto por parte del Arquitecto Hernando Noreña.

Durante el año 1.997, el señor Álvaro Restrepo, empieza a gestar el Proyecto Educativo Institucional del Colegio Suroriental; para ello contrato como asesor al Doctor Geudiel Peláez. Se conformaron las comisiones de trabajo integradas por docentes de las diferentes instituciones fusionadas: Santa Teresita, Alfonso López Pumarejo, Comunitario San Luis, Nocturno de Boston y Jardín Nacional.

El gobierno Nacional dando cumplimiento al plan de reordenamiento del sector educativo, ordena una serie de fusiones de instituciones educativas, es así como mediante el Decreto 035 del 18 de enero del 2000 fusiona los centros docentes: Santa Teresita, Colegio Básico Alfonso López Pumarejo, Jardín Infantil Nacional, Instituto Comunitario San Luis, con una única administración y con la denominación de: Colegio Suroriental de Pereira. Mediante Decreto Municipal 069 del 16 de enero del 2001 fue trasladado como rector del Instituto Comunitario San Luis el Sr. Fabio Ernesto Betancourt Patiño, en reemplazo del Sr. Alexander Agudelo Valencia.

En el año 2001 las instituciones fusionadas aún mantienen la misma estructura administrativa y académica, su planta de cargos directivos y de personal docente. Mediante el Decreto 727 del 22 de agosto del 2001 la Administración Municipal designa como rector de la Institución Sur Oriental al señor Fabio Ernesto Betancourt Patiño, quien tomó posesión del cargo inmediatamente.

Para el primer trimestre del año 2002, mediante el Decreto 273 de abril, se fusiona La Institución Básico Nocturno De Boston al Colegio Suroriental de Pereira, año en el cual, debido a los procesos de racionalización los Nocturnos empiezan a trabajar con docentes catedráticos.

Durante el año 2.001 se organizó el personal que conforma la veeduría ciudadana compuesta por los directivos de los institutos educativos que conforman el nuevo colegio, representantes de la comunidad educativa, padres de familia, comuneros y miembros de la Junta de Acción Comunal.

Después de 3 años de muchas penurias y dificultades para los estudiantes y docentes, soportado con estoicismo trabajar en un lugar poco adecuado para el cumplimiento de la actividad pedagógica, laborando en aulas temporales de madera, construidas sobre las canchas de baloncesto del barrio Boston, se ve concluida la gran obra.

El día 11 de abril del 2002 la ONG Vida y Futuro confirma la entrega del nuevo edificio, listo a ocuparse con sus 31 aulas de clase, oficinas, talleres, laboratorios, cafetería, baterías sanitarias, etc., todo bien terminado para inaugurarse después de vacaciones escolares del año 2002.

La inauguración de la obra se hace el día 22 de julio, con la presencia de diferentes autoridades cívicas y gubernamentales del municipio.

Dentro de las políticas nacionales de reorganización del sector educativo y concretamente las establecidas en la ley 715 de 2001, el Municipio de Pereira procede a integrar varios centros educativos de la zona de influencia dando lugar a instituciones educativas (colegios completos) que ofrecen bajo una misma administración todos los niveles de la Educación Preescolar, Básica y Media, garantizando estabilidad y continuidad del proceso educativo.

En concordancia con lo anterior y mediante resolución 2383 del 30 de octubre de 2002 fue integrado al Colegio Suroriental de Pereira el Centro Educativo Gustavo Arango Garrido, ubicado en el barrio San Luis; denominándose la nueva institución: INSTITUCIÓN EDUCATIVA SURORIENTAL, en cuya dirección fue designado como rector al Magíster en Administración Educativa, Fabio Ernesto Betancourt Patiño, según decreto 1453 del 18 de diciembre de 2002.

Misión

Somos una institución educativa de carácter oficial, del Municipio de Pereira, que ofrece servicios de educación formal y programas flexibles a niños, jóvenes y adultos, en los niveles de educación preescolar, básica, media académica y técnica, respetuosa e incluyente de las diferencias individuales. Cuenta con un equipo humano altamente formado y comprometido con los procesos institucionales y de transformación social y cultural.

Visión

La Institución Educativa Suroriental de Pereira se proyecta hacia el año 2020 como una institución líder en el sector educativo en la formación de un ser humano que vivencie los valores en el ejercicio de una ciudadanía responsable social, cultural y ambientalmente; competente en el uso de las nuevas tecnologías, en la adquisición de una segunda lengua y en la búsqueda y manejo de información. (Institución educativa Suroriental, 2019).

4.1.2 Contexto Legal

Como estudiantes en Ciencias del Deporte y la Recreación, es imprescindible reconocer y promover el cumplimiento de las normas establecidas, incluyendo en éstas deberes y derechos

del ser humano para su desempeño y desenvolvimiento en la sociedad. Es por lo anterior y para el desarrollo fundamental de la investigación que se tiene en cuenta las siguientes leyes:

Ley 181 de enero 18 de 1995 - Ley de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar.

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:

- ✓ Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.
- ✓ Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
- ✓ Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
- ✓ Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.
- ✓ Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

- ✓ **Ética deportiva.** La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.

Artículo 6°. Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Artículo 9° El Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:

1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares,

tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de las instalaciones deportivas y recreativas.

3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presente Ley.

Artículo 18. Los establecimientos que ofrezcan el servicio de educación por niveles y grados contarán con infraestructura para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas, en cumplimiento del artículo 141 de la Ley 115 de 1994.

El Instituto Colombiano del Deporte, además de la asesoría técnica que le sea requerida, podrá cofinanciar las estructuras de carácter deportivo, así como determinar los criterios para su adecuada y racional utilización con fines de fomento deportivo y participación comunitaria. (Ley 181 de Enero 18 de 1995)

Constitución política de Colombia 1991

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. Tanto el estado como la sociedad y la familia

del niño tienen la obligación de garantizar el desarrollo armónico e integral del niño y hacer cumplir sus derechos, derechos que prevalecen sobre los demás.

Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios

educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley. (Constitución Política de Colombia, 2016)

Como lo indica la ley, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar son un derecho, tal y como lo establece la constitución política siendo un deber del estado ser garante de proporcionar las condiciones para que cada ciudadano y en este caso la población escolar tenga el acceso a las diversas actividades que complementan la formación educativa.

Ley 115 de febrero 8 de 1994 - ley general de educación

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. (Ley 115 de Febrero 8 de 1994)

La ley de educación incluye no solo la parte académica, sino que abarca los requerimientos en el sector cultural, social y físico; siendo estos fundamentales en el desarrollo psicomotriz de los niños y adolescentes.

Ley 1098 de 2006 del Código de la Infancia y la Adolescencia

Artículo 17. Derecho a la vida y a la calidad de vida y a un ambiente sano. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud, educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

Parágrafo 1o. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.

Parágrafo 2o. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia. (LEY 1098 DE 2006)

Esta ley propende por el desarrollo de las habilidades de los adolescentes que son quienes por las dinámicas que se viven a esa edad, son vulnerables a utilizar de manera inadecuada el tiempo libre; es por eso que se cita y se hace importante la presencia de esta ley enmarcando las garantías y derechos de esta población que son los sujetos de la presente investigación.

Política pública de deporte, recreación, actividad física y educación física de Pereira

La presente ley se hace imprescindible en esta investigación ya que busca contribuir al desarrollo integral de los estudiantes teniendo en cuenta diferentes aspectos del ser humano entre ellos su comportamiento y convivencia en el entorno, la forma en la que se desenvuelven ante las diferentes situaciones de la cotidianidad y sobre todo busca fomentar la actividad física en las instituciones, que es en donde los estudiantes pasan la mayor parte del tiempo y además son las

responsables de gran parte de su formación, entendiendo que la actividad física engloba diferentes procesos como la recreación, el deporte y cualquier actividad de ocio y tiempo libre que implique movimiento corporal.

Esta política pública tiene como objetivo número 18, fortalecer el deporte estudiantil en sus múltiples manifestaciones y para darle cumplimiento se plantea dos estrategias con sus respectivas acciones:

✓ Fomento y promoción del deporte escolar

- Implementar escuelas deportivas populares para la convivencia (todos los segmentos poblacionales)
- Realizar festivales escolares y juegos Intercolegiados diurnos y nocturnos
- Fomentar la creación de clubes en las instituciones educativas
- Promover el deporte escolar extracurricular en las instituciones educativas
- Asegurar la preparación y participación de los colegios de Pereira en juegos Departamentales y Nacionales

✓ Fomento y promoción del deporte universitario

- Realizar los juegos deportivos de las instituciones de educación superior
- Fomentar la creación de los clubes educativos en las instituciones de educación superior
- Asegurar el ingreso y sostenibilidad en la universidad de los deportistas de rendimiento
- Realizar seguimiento a la promoción de deporte, recreación y actividad física en las instituciones de educación superior

En su objetivo número 19 se planteó, fomentar y desarrollar la recreación, con criterios de inclusión y para darle cumplimiento se formuló dos estrategias con sus respectivas acciones.

- ✓ Implementar programas recreativos comunitarios para el desarrollo de la convivencia
 - Realizar proyectos recreativos de ciudad y eventos masivos, en coordinación con los sectores públicos, privados y comunitarios en conmemoraciones internacionales y nacionales (día de la inclusión, mes de la niñez y la recreación, festivales navideños, novenas navideñas)
 - Implementar el programa ludotecas en las comunas y corregimientos.
- ✓ Promoción de la recreación en las instituciones educativas de todo nivel.
 - Realizar los juegos recreativos para la básica primaria y secundaria, con actividades orientadas al desarrollo de la inclusión social y fortalecer la convivencia y la paz
 - Implementar programas recreativos para el desarrollo de la convivencia escolar (escuelas de convivencia y escuelas alfa)
 - Realizar en coordinación con los sectores públicos, privados y comunitarios los juegos recreativos universitarios
 - Implementar, a través de la mesa intersectorial, la escuela para la convivencia orientada al desarrollo de competencias ciudadanas en el parque del café.

En su objetivo número 21 se planteó promover el desarrollo de la educación física a partir de los PEI en todas las instituciones educativas del municipio y para darle cumplimiento se planteó cuatro estrategias con sus respectivas acciones.

- ✓ Fortalecimiento y seguimiento de las PEI (rurales y urbanas) que dinamicen procesos integrados e innovadoras de la articulación entre la actividad física, la recreación y la Educación Física con los objetivos del plan municipal DRAEF.
 - Realizar capacitaciones en actualización en currículo y herramientas para la realización de la clase de Educación Física permitan integrar la niñez y juventud, buscando la práctica de DRAEF para la promoción de los hábitos de vida saludable, habilidades para la vida y convivencia.
 - Realizar seguimiento a la educación física que apunte al desarrollo de los estándares y lineamientos curriculares del sector.
 - Promover la asistencia técnica a las clases de Educación Física a través de un equipo técnico conjunto entre la mesa intersectorial.
- ✓ Promoción de la vinculación de los docentes idóneos en Educación Física en la básica primaria.
 - Gestionar acuerdos municipales para la vinculación de licenciados o profesionales de Educación Física en la básica primaria.
- ✓ Articulación con la secretaria de educación para la evaluación de la Educación Física
 - Implementar a nivel municipal las pruebas de aptitud física dentro de las pruebas saber y saber pro, con el fin de volver responsables a los mismos estudiantes de su condición física.
 - Establecimiento de las instituciones educativas como polos de desarrollo DRAEF.

- Convertir las instituciones educativas en polos de desarrollo DRAEF, donde en sus instituciones converjan los clubes, ligas, ONG's a desarrollar sus acciones.

A partir de la anterior información, los intereses y enfoques de la investigación se sitúan en un contexto legal donde están establecidas y reguladas todas las acciones, planes, programas y proyectos en el sector del deporte la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, no solo en las instituciones educativas sino también como responsabilidad de los diferentes entes territoriales; sin embargo dicho establecimiento y regulación están plasmados en los documentos base pero en la puesta en práctica no se presentan tales acontecimientos, pues en la realidad vemos como en cobertura queda un gran porcentaje de personas por fuera de todas las acciones gubernamentales.

Es por esto que el desarrollo de ambas variables, Autoestima y Actividad Física, partirían de un supuesto donde ambos niveles y percepciones deberían ser altos, sin embargo, los diferentes contactos sociales, las inequidades y desigualdades se hacen presentes y traen a colación toda la cadena de acciones y reacciones por parte de las distintas poblaciones que insatisfechas expresan unas percepciones negativas y precarias de estas variables.

Finalmente es responsabilidad de los investigadores, determinar la realidad entre estas garantías que el gobierno dice proporcionar por medio de las instituciones educativas y entes territoriales en primer lugar determinando el estado de un grupo de estudiantes de octavo grado de una institución educativa de carácter oficial y en segunda instancia, estableciendo la relación entre una variable dependiente, autoestima y una independiente, actividad física; para así, poder generar un panorama claro con información demostrable sobre la efectividad

y cobertura no solo de las garantías a nivel general por parte del gobierno sino también las acciones realizadas desde la individualidad de las instituciones educativas.

4.2 MARCO TEÓRICO

Para la aproximación conceptual y el entendimiento general del sentido de la investigación se hace necesaria la introducción a cada uno de los conceptos clave, definiendo las variables con sus diferentes dimensiones, niveles, intensidades y componentes.

4.2.1 Autoestima

La autoestima es más que el simple hecho de amarse a sí mismo, va más allá de la elaboración de un espíritu enfocado hacia las sensaciones y sentimientos positivos sobre sí mismo, es una habilidad que debería ser responsabilidad de todos los sistemas educativos, de los padres y del gobierno: velar y garantizar la consolidación y construcción de esta habilidad; sin embargo, vemos como frecuentemente la autoestima se vuelve una línea demasiado delgada donde sí se está sobre ella es narcisismo y petulancia y si se está bajo ella, es querer llamar la atención, siendo recriminadas las acciones, expresiones y emociones que sienten los demás. (Nava Martinez , 2020)

Dimensiones de la autoestima

Desde la perspectiva que se ha adoptado, García (1995) señala que la autoestima posee las siguientes dimensiones:

- ✓ **La autoestima física**, que hace referencia a la percepción corporal, la imagen que se tiene de sí mismo; si se ve guapo o no, si se acepta o no lo hace; etc.
- ✓ **La autoestima general**, que equivale a lo que Rosemberg entiende por autoestima y es donde se toman todas las percepciones que los sujetos tienen sobre sí mismos en general,

teniendo en cuenta todas las dimensiones, si se considera que posee fortalezas o si por el contrario cree que todo lo que hace termina mal.

✓ **La autoestima académico/intelectual** hace referencia a las capacidades en materia académica/intelectual que se cree o se siente poseer, sentirse bueno para las asignaturas como matemáticas, biología, lenguaje etc.; o, por el contrario, sentir que se es un desastre en el colegio y que no tiene capacidades para desempeñarse satisfactoriamente.

✓ **La autoestima emocional**, hace referencia a la postura que se toma ante diversas situaciones y al autocontrol que se tiene o se cree poseer; todo acontecimiento estresante, fuerte e impactante y la capacidad de respuesta ante todo esto, es lo que determina la autoestima emocional; en el contexto estudiantil estas situaciones pueden vivirse a diario, como cuando se realiza una prueba, una exposición en frente de los compañeros o una pregunta formulada por el profesor.

✓ **La autoestima de relaciones con otros significativos** hace referencia a ese contacto e intercambio de información con figuras como los padres y maestros, con los cuales debe interactuar constantemente y representan una autoridad y ejemplo en el crecimiento y desarrollo de cada individuo y, por esto son quienes influyen directamente en la percepción que tiene cada sujeto sobre sí mismo pues están en constantes estímulos.

✓ **Índice de autoestima total o global:** Este índice supone la puntuación de mayor relieve de todo el cuestionario, ya que refleja el nivel global de autoestima de los alumnos. Este índice de la puntuación total viene representado por la suma de las puntuaciones de todas las dimensiones del autoconcepto, sin tomar en consideración las puntuaciones de la escala independiente de autocrítica. Como se ha señalado anteriormente, este índice está íntimamente relacionado con el índice de autoestima general.

✓ **Escala independiente de autocrítica:** al ser una escala independiente, cuyo objetivo no consiste en medir ningún aspecto concreto de la autoestima, su puntuación no se suma a la de las restantes dimensiones para configurar el índice de autoconcepto total o global. Las puntuaciones bajas en el índice de autocrítica denotan sujetos con fuertes defensas y hacen suponer que las puntuaciones positivas en los distintos índices del autoconcepto son artificialmente elevadas por la existencia de un abigarrado sistema defensivo. Por el contrario, las puntuaciones muy elevadas son reveladoras de alumnos con escasas defensas o, si se quiere, de sujetos patológicamente indefensos. (García Gómez & Cabezas Moreno)

Adicionalmente, la autoestima se puede cuantificar clasificándola como alta o baja, teniendo en cuenta unas características recurrentes en las expresiones e individualidad de cada sujeto; la autoestima alta, se manifiesta con acciones como: usar la intuición y percepción, dirigir su vida hacia donde lo cree conveniente, apreciación, confianza y respeto a sí mismo y a los demás, tomar decisiones, expresar los sentimientos; y la autoestima baja, se manifiesta con acciones como: no tener autonomía sobre la propia vida, sentirse amenazado, no aceptar, tener problemas de relación con los demás, desprecio y humillación propia y de los demás, desconfianza, agresión hacia sí mismo y los demás. (CADI México, 2019)

Todo esto, presenta de una forma sensata el compromiso y la responsabilidad que debe tener cada sector y división de los individuos en el aporte hacia el conocimiento y desarrollo de la autoestima, permitiendo que se conserve y promoviendo esta misma como una parte fundamental en las aulas de clase, en el hogar y en el entorno en general.

En el libro “el Poder de la Autoestima” se hace un acercamiento a la definición de la autoestima y como esta influye en el comportamiento, en la forma en que se ve la vida, como se

afrontan las diferentes situaciones en las que se está inmerso y cómo el individuo se percibe dentro de la sociedad en la que se desenvuelve.

Se define entonces la autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos; es la confianza en la capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida, confiar en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar las propias necesidades y a gozar de los frutos de los esfuerzos. La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano, se considera como básica e indispensable para el desarrollo normal y sano, sin una autoestima positiva el crecimiento psicológico se ve afectado ya que disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida.

Este libro toma como referencia varios puntos importantes en los que influye la autoestima y son puntos que de cierta forma se ven afectados por la poca resistencia que se posee para enfrentar situaciones que son producto de la vida; se menciona cómo la baja autoestima es generadora de múltiples comportamientos nocivos como lo es la adicción a sustancias psicoactivas, el vandalismo y decisiones fatales como el suicidio, tema que cada vez toma más fuerza en el mundo y por el cual se ve afectada gran parte de la población. Se menciona entonces que cuando hay adicción ya sea alcohol, drogas o relaciones destructivas, la intención inconsciente es aliviar la ansiedad y el dolor por cualquier medio sin importar las consecuencias. Por otro lado, si se tiene confianza y si hay seguridad en sí mismo, es probable pensar que el mundo está abierto para el individuo y que responde adecuadamente y con el suficiente valor para afrontar los desafíos y oportunidades que se presenten. Con autoestima hay motivación y energía, pues impulsan cada día a alcanzar sueños y logros, a experimentar satisfacción, y no será una satisfacción falsa como la que quizás produzcan los comportamientos nocivos como se

mencionaba anteriormente, sino que, por el contrario, será una satisfacción real, producto de gran esfuerzo y ganas de comerse el mundo.

En un mundo en el que cada vez hay más elecciones y opciones que nunca, en el que el ser humano se enfrenta con posibilidades y oportunidades ilimitadas, en el cual no hay una sola dirección sino múltiples caminos, es más indispensable todavía tener una buena capacidad de autoestima y autonomía. Esto implica cultivar recursos propios y asumir responsabilidades sobre las decisiones, elecciones, valores y acciones que dan forma a la vida y que de cierta manera definen al individuo; una mayor necesidad de confiar, de creer en sí mismos y en lo que se puede lograr desde un punto de vista objetivo.

Cuanto más elecciones y decisiones el individuo necesite tomar conscientemente, más urgente será su necesidad de autoestima. En la medida en la que se confíe en la eficacia de la mente, es decir, en la capacidad de pensar, aprender y comprender, habrá una tendencia del ser humano a perseverar cuando se enfrente a desafíos difíciles o complejos. Si se es constante, seguramente habrá más triunfos que fracasos confirmando y reafirmando así el sentido propio de la eficacia. Por el contrario, cuanto más se dude de la eficacia de la mente y se desconfíe del pensamiento, en vez de perseverar, seguramente el ser humano decidirá rendirse. En consecuencia, será más frecuente el fracaso que el triunfo, con lo que se confirmará entonces la falta de autoestima.

Los pilares duales de la autoestima positiva son la autoeficacia y autodignidad. La experiencia de la autoeficacia genera el sentido de control sobre la propia vida, que se asocia al bienestar psicológico, la sensación de estar en el centro vital de la propia existencia, a diferencia de ser un espectador pasivo o víctima de los acontecimientos. La experiencia de la autodignidad posibilita

la convivencia o la comunidad con otros individuos, la fraternidad de la independencia y la consideración mutua, a diferencia del aislamiento del resto de los seres humanos.

Dentro de una persona es normal que haya fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima, así como hay fluctuaciones en todos los estados psicológicos por situaciones en las que se encuentre y que, por ser humano, se va a ver un poco afectado. Hay necesidad de pensar en términos del nivel promedio de autoestima de una persona.

Finalmente, la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida como merecedor de felicidad. Esta definición no especifica las influencias que tiene el ambiente sobre el ser humano en su crecimiento que sustentan una autoestima positiva, como por ejemplo su educación, ni los generadores internos posteriores como vivir consciente o responsablemente con respecto a si mismo, ni con las consecuencias emocionales o de comportamiento como la compasión o el deseo de ser responsable. Simplemente identifica a que se refiere y en qué consiste la autoevaluación. (Branden, 1992)

4.2.2 Actividad Física

La actividad física puede jugar un papel muy importante en la percepción y el desarrollo de las dimensiones anteriormente dichas; sin embargo, se ve en la actualidad cómo las dinámicas sociales tienden hacia el sedentarismo. Un ejemplo de ello es como la naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha cambiado drásticamente en las últimas décadas.

En el pasado, la infancia dedicaba gran parte de su tiempo de ocio a practicar juegos activos al aire libre; sin embargo, la aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario. (Aznar Lain & Webster, 2006, pág. 7)

Es así como entonces el uso de la tecnología disminuye considerablemente la práctica de actividad física por parte de los niños y adolescentes, y esto termina convirtiéndose en un hábito cíclico, donde no se realiza actividad física, se tiene menos energía y menos deseos de hacerla y por esta razón, menos se intenta realizar.

Así también, se recalcan los múltiples beneficios que trae consigo la actividad física, la necesidad de incluirla en la cotidianidad y hacerla parte de la realidad de cada persona y por ende la importancia de inculcarla desde la niñez pues la actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental. (Aznar Lain & Webster, 2006, pág. 25)

Además, resulta lógico mencionar que una alta participación en actividades de ocio y tiempo libre podría reducir la recurrencia a actividades nocivas como la delincuencia juvenil y el uso de sustancias psicoactiva, pues a mayor nivel de actividad física y deporte menores niveles de delincuencia.

¿Por qué es importante la prevención de la inactividad durante la adolescencia?

Como se ha mencionado anteriormente, la adolescencia es un periodo de la vida en el que suceden cambios significativos a nivel social y de desarrollo que tienen potencial de interferir en el mantenimiento de la actividad física o la realización de un deporte en general, pues una de sus características es la indecisión o el no sentir adherencia alguna por algo concreto, ya que el

adolescente intenta encajar en la sociedad y trata de buscar algo con lo cual se sienta identificado y es por esto que no logra mantener un equilibrio entre sus decisiones y sus acciones.

Generalmente, los adolescentes comunican diferentes barreras frente a la actividad física, tales como limitaciones de tiempo, falta de interés y deseo, energía o motivación, condiciones climáticas inadecuadas, el hecho de no tener con quien realizarlas, así como también barreras relativas a la imagen de ellos mismos y otros factores como la pena y la indecisión y factores sociales. Estas barreras deben ser comprendidas para que posterior a eso se creen y adopten estrategias para que esta población mantenga niveles de actividad física adecuados, entendiendo que su práctica tiene múltiples aspectos que los benefician.

Es entonces imprescindible promocionar la actividad física desde la niñez, para generar en ellos desde edades tempranas una adherencia a la práctica deportiva o a la realización de actividad física, para así tener un punto a favor en cuanto al cuidado de la salud mental, emocional y física.

La actividad física también aporta beneficios a los diferentes sistemas como:

- ✓ **Sistema Circulatorio:** las estructuras asociadas a este se hacen más fuertes, hay hipertrofia de los órganos implicados y de este modo aumenta la fuerza del bombeo de la sangre, las células sanguíneas aumentan permitiendo que la capacidad de transporte de oxígeno mejore y la circulación también lo haga conjuntamente con la movilización de sustancias que pueden ser desencadenantes de diversas patologías; estas sustancias son las grasas, especialmente el colesterol LDL.
- ✓ **Sistema Respiratorio:** Aumenta la cantidad de oxígeno captado gracias al aumento del volumen de los pulmones, esto permite mejorar el proceso ventilatorio facilitando la expulsión del CO₂ y el ingreso del oxígeno.

- ✓ **Aparato Locomotor:** Aumenta la masa muscular y la densidad ósea retrasando la pérdida que se genera naturalmente a medida que la edad de los individuos aumenta; adicionalmente, aumenta la irrigación sanguínea a todos los tejidos y reduce los riesgos de lesiones a causa de los distintos factores que afectan las articulaciones como lo es la rigidez a causa de la falta de flexibilidad, también resulta benéfico para disminuir los riesgos de osteoporosis al permitir el aumento de la densidad ósea.
- ✓ **Sistema Nervioso:** Aumenta la buena percepción de si mismo, favoreciendo la autoestima y la autoimagen, permitiendo tratar y mejorar las situaciones de ansiedad y depresión de los sujetos al repercutir directamente en el estado anímico del sujeto. (Prieto Bascón, 2011, pág. 2)

El papel de la Actividad Física en la educación

Dentro de los objetivos de la educación física en las escuelas según la OMS están: 1) poner las bases para una vida activa en toda su duración; 2) desarrollar y aumentar la salud y el bienestar de los estudiantes; 3) brindar goce, diversión e interacción social; y 4) contribuir a la prevención/reducción de problemas de salud en el futuro.

En la actualidad, la mayoría de las instituciones educativas de todo el mundo no cumplen con estos objetivos ya sea por el tiempo asignado en el plan de estudios a la materia designada como educación física o por que los recursos para impartir esta materia de manera idónea son insuficientes.

La escasa utilización de las oportunidades ofrecidas por las instituciones para impartir una educación física idónea y cumplir con los objetivos de su promoción se debe a varios factores. La razón que mayor peso tiene es el desconocimiento de la importancia y los múltiples

beneficios que esta trae para los jóvenes, que, a su vez, se debe en gran medida a que los encargados de la formulación de las políticas y de adopción de decisiones, los profesores, los demás profesionales, los padres y otras organizaciones interesadas no están informados adecuadamente sobre la necesidad de impartir y promocionar la actividad física desde la niñez, los beneficios que trae consigo en todos los aspectos y dimensiones del ser humano que están presentes durante su desarrollo y evolución. (Organización Mundial de la Salud, 2000)

En el caso particular de los estudiantes de la Institución Educativa Suroriental de Pereira, cuentan con el espacio del descanso, que se ha vuelto más una escapatoria y respiro a las asignaturas académicas, relegando la actividad física a la asignatura de Educación física donde; con frecuencia, se enseñan los deportes y ejercicios estructurados sin ahondar en la aprehensión y concientización de los estudiantes acerca de la actividad física, sus beneficios preventivos en la salud cardíaca, ósea y mental. Según la OMS los niños y adolescentes entre 5 y 17 años, deben realizar actividad física moderada o intensa 60 minutos diarios, y se ve como en los planes curriculares de las instituciones educativas, se tienen 2 horas semanales para la asignatura educación física siendo 120 minutos un solo día a la semana, tiempo insuficiente para considerar unos beneficios a nivel de salud de los individuos, esto solo teniendo en cuenta las garantías que da el estado por medio del sistema de educación a los estudiantes de los colegios públicos y particularmente a los de la Institución Educativa Suroriental de Pereira.

4.3 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Tabla 1. Antecedentes Investigativos

| <i>Título</i> | <i>Diseño</i> | <i>Población o muestra</i> | <i>Principales conclusiones y recomendaciones</i> | <i>Fuente</i> |
|---|--|---|---|--|
| Efectos de un programa de recreación artística y expresión corporal en la autoestima de niños escolarizados del Instituto Técnico Marillac sede la Milagrosa y el Amparo Santa Rosa de Cabal. | Investigación cuasi experimental cuantitativa. | Niños y niñas que cursan el grado cuarto de primaria del Instituto Técnico Marillac, Sede La Milagrosa donde se desarrolló el programa a un grupo de 20 estudiantes de género femenino y masculino, de estrato socioeconómico 1 y 2 y en la Sede El Amparo interviniendo a un grupo de 29 estudiantes de género femenino, con un estrato socioeconómico 3 y 4, de Santa Rosa de Cabal, Risaralda. | El programa diseñado de recreación artística y expresión corporal mostró ser efectivo y tener buena recepción por parte de los niños y niñas que fueron intervenidos, ya que las actividades aplicadas estimularon las 4 dimensiones que se deseaban, además los sujetos se identificaron con estas y participaron de todas con la mejor actitud. | (Calle Zapata, López Ramírez, & Mora Cortes, 2016) |

| | | | | |
|---|----------------------------------|---|--|------------------------------|
| <p>Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas.</p> | <p>Investigación Descriptiva</p> | <p>1.757 niños y niñas de edades comprendidas entre los 3 y los 7 años de edad, del total 889 eran niños y 868 niñas pertenecientes a colegios públicos y concertados de las provincias de Córdoba, Málaga y Sevilla.</p> | <p>Esta investigación aporta nuevas evidencias acerca de las variables que influyen sobre el rendimiento escolar en niños y niñas de Educación Infantil y Primer Ciclo de Educación Primaria; explorando su relación con aspectos tales como la autoestima, el sexo, la edad y el nivel socioeconómico de los centros escolares donde este alumnado está inscrito y deja aportaciones extraídas tanto de la elaboración y validación del cuestionario EDINA como de los estudios empíricos llevados a cabo a través del mismo y teniendo en cuenta los factores edad, sexo, nivel socioeconómico y rendimiento académico con la variable autoestima.</p> | <p>(Serrano Muñoz, 2013)</p> |
|---|----------------------------------|---|--|------------------------------|

| | | | | |
|--|-----------------------------|---|--|--|
| Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. | Investigación Correlacional | 226 chicas estudiantes de bachiller de los institutos de Murcia (España), con edades comprendidas entre 16 y 19 años. | Este estudio presenta la relación del auto concepto, de la ansiedad y de la depresión con variables como la realización o no de ejercicio físico, su frecuencia y su percepción de intensidad en chicas adolescentes estudiantes de bachiller, así como la relación de la práctica de ejercicio con la satisfacción percibida sobre ésta. Respecto a la relación entre práctica o no práctica de ejercicio físico y las variables psicosociales, los resultados generales indican que existe relación entre la práctica de algún tipo de actividad física y el autoconcepto físico y social. | (Candel Campillo, Olmedilla Zafra, & Blas Redondo, 2008) |
| Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. | Investigación Correlacional | 208 estudiantes de la Facultad de Psicología de la UADY (Universidad Autónoma de Yucatán) entre los 18 y los 31 años. | La práctica físico deportiva tiene una influencia positiva en el autoconcepto físico, de tal manera que se sustenta la importancia que tiene el ejercicio físico en la vida de los universitarios, sin embargo, también es importante la regularidad de esta actividad, puesto que la regularidad del ejercicio físico es igual un factor que ayuda a | (Álvarez Rivera, Cuevas Ferrera, Lara Pot, & González Hernández, 2015) |

| | | | | |
|---|-----------------------------|---|--|----------------------------------|
| | | | mantener un nivel de autoconcepto físico elevado, de manera que si se disminuye o elimina la actividad, es probable que disminuya las percepciones físicas de uno mismo en un período de tiempo. | |
| Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. | Investigación Correlacional | 184 personas, mayores de 65 años de las que 115 corresponden a mujeres y 69 a hombres de los cuales 92 realizan actividad física-deportiva y otras 92 no realizan actividad física-deportiva. | La realización de actividad física-deportiva por personas mayores influye positivamente sobre su percepción de autoestima personal; a; mientras que las personas mayores sedentarias perciben una autoestima personal más empobrecida. No obstante, habrá que tener en cuenta que la influencia de la práctica de actividad física-deportiva sobre la autoestima está sobredimensionada. En este sentido, es fundamental proponer estudios de carácter longitudinal que permitirían analizar los efectos de la actividad física-deportiva en la autoestima a lo largo del ciclo vital. | (García Gonzále & Froment, 2018) |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos | Investigación explicativa experimental | 651 deportistas mexicanos (330 chicas y 321 chicos) entre 11 y 18 años practicantes de deportes individuales. | En el presente estudio se confirma la importancia que el contexto social, fundamentalmente el clima motivacional generado por el entrenador, tiene en la motivación de los deportistas y en su bien - estar. Los resultados sugieren que los deportistas conseguirán una motivación más adaptativa cuando el entrenador genere un clima motivacional en el que se promueva el aprendizaje, se potencie el esfuerzo y la maestría y se promueva la cooperación. Además, la percepción de dicho clima de implicación en la tarea favorecerá un mayor bienestar en los deportistas a través de la potenciación de una motivación más autónoma o autodeterminada. | (López-Walle, Balaguer, Castillo, & Tristán, 2011) |
|--|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. | Investigación explicativa experimental | 53 adolescentes entre 14 y 15 años de los cuales 28 son varones y 25 mujeres pertenecientes a dos centros escolares del municipio de Alcantarilla en Murcia. | Se concluye que es importante que la actividad físico-deportiva sea valorada como un factor positivo para la salud física y mental ya que como refleja el estudio puede potenciar efectos positivos en el autoconcepto físico. | (Borrego Balsalobre, López Sánchez, & Díaz Suárez, 2012) |
| Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. | Investigación de corte transversal | 1535 sujetos de ambos sexos entre 35 y 70 años, provenientes de la población urbana de Temuco en la IX región de Chile. | La población estudiada, los niveles de actividad física bajos se asocian al sexo femenino, a la edad avanzada y a los niveles socioeconómicos medios, no habiendo gasto energético importante en actividades del tiempo libre. Es necesario seguir indagando sobre otras variables que se asocien a bajos niveles de actividad física, de manera de proveer información sólida que contribuya a fundamentar mejor las políticas públicas, especial atención debiera ponerse a los espacios urbanos disponibles para una vida activa. | (Serón, Muñoz, & Lanas , 2010) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------------|
| <p>Efectos de un programa de ejercicio físico sobre el bienestar psicológico de mujeres mayores de 55 años.</p> | <p>Investigación explicativa experimental</p> | <p>90 mujeres mayores de 55 años que se encontraban inscritas en programas de actividad física en diferentes municipios de la Comunidad Valenciana.</p> | <p>Para comenzar, habría que destacar que el efecto del programa de intervención aplicado ha producido un incremento en los niveles de fuerza de todos los grupos musculares que se ha visto acompañado de un incremento en las puntuaciones de todas las variables psicológicas estudiadas: autoconcepto físico, autoestima global y satisfacción con la vida, demostrando el efecto positivo de este programa sobre el bienestar psicológico del colectivo de mujeres mayores de 55 años de edad. Con ello se refuerza la idea de que los objetivos que deberían perseguir los programas de actividad física para personas mayores deberían dirigirse no sólo al plano de la condición física (mejora de capacidades de fuerza, resistencia, flexibilidad, etc.) sino también y de forma paralela, al de la consideración de las consecuencias psicológicas que puedan sustraerse de tales prácticas.</p> | <p>(Huertas, y otros, 2003)</p> |
|---|---|---|---|---------------------------------|

| | | | | |
|---|--|---|--|---------------------------------|
| Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. | Investigación explicativa experimental | 20 adultos mayores de Centro San José N° 1 en Conocoto. | Se demuestra que el programa de actividades físico-recreativas diseñado según los gustos y preferencias de la muestra estudiada, mejora la autoestima. De esta forma se cumplió con las necesidades psíquicas del adulto mayor del Centro San José N° 1 en Conocoto, cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha-Ecuador. | (Calero Morales, y otros, 2016) |
|---|--|---|--|---------------------------------|

5. METODOLOGÍA

5.1 TIPO, DISEÑO E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

5.1.1 Tipo

La presente es una investigación Empírico Analítica puesto que se basa en la observación y análisis de los datos recolectados en el contexto de la institución para establecer deducciones que permitan identificar la relación que tienen los niveles de autoestima y los niveles de actividad física.

5.1.2 Diseño

Es una investigación correlacional porque mide la relación entre dos variables que son la actividad física y la autoestima.

5.1.3 Hipótesis

Hi: Los niveles de actividad física se relacionan de manera significativa con los niveles de autoestima.

Ho: Los niveles de actividad física no tienen relación significativa con los niveles de autoestima.

5.2 POBLACIÓN

En el presente estudio se analizó una población de 30 estudiantes de género masculino y femenino entre los 12 y 16 años, pertenecientes al grado octavo de la institución educativa Suroriental de la ciudad de Pereira, Risaralda, quienes participaron de manera voluntaria.

5.3 VARIABLES

5.3.1 Variable Dependiente

Autoestima

Autoestima, es el afecto, conocimiento, consideración y percepción de sí mismo, es un pilar importante en el óptimo desarrollo de cada sujeto en una sociedad; más aún, si se tiene en cuenta que las sociedades en ocasiones suelen desconocer el valor real de los demás, y por la misma competitividad en la cotidianidad se generan discusiones, comentarios o posiciones en las que un carácter formado con opinión crítica y auto consideración se hacen fundamentales para no caer en aquellas dinámicas que deterioran el ser; sin embargo, ésta difícilmente se desarrolla por la cantidad de información, medios y contacto que se tiene con los demás, las relaciones interpersonales negativas que cada vez parecieran alimentarse del dolor y el sufrimiento ajeno, donde la capacidad de ponerse en el lugar del otro se dificulta a tal punto de desconocer lo que puede ser un detonante para el otro y tristemente se desconoce; hasta qué es lo que causa daño a sí mismo. La autoestima tiene dimensiones como la física, emocional, académica / intelectual, relación con los demás y la percepción general; además, para estas edades, según investigaciones de algunos estudiosos del tema como la Doctora Díaz Aguado, consideran y sugieren que existen tres aspectos que influyen en la autoestima de los estudiantes de estas edades: Las relaciones con los otros, los procesos de comparación social y los éxitos y fracasos en la vida escolar y en otros aspectos de la vida en general. Estos tres aspectos tienen una relevancia gigantesca ya que abarca los puntos críticos en los que puede verse inmerso cada individuo en su vida estudiantil, sobre todo si existen ausencias en otros campos como sucede en la actualidad, debido a las obligaciones paternas que conducen a estos a dejar el hogar y pasar más tiempo en el trabajo, presentándose un abandono involuntario y una auto crianza carente del ejemplo, de

responsabilidades, pensamiento crítico y, sobre todo, de autoestima. (García Gómez & Cabezas Moreno, págs. 67-69)

5.3.2 Variable Independiente

Actividad Física

La actividad física es definida por la OMS como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (OMS, 2019) éste, se traduce a la utilización de los sustratos energéticos aportados al organismo por medio de los alimentos. Su consumo y movilización permiten el desarrollo de habilidades coordinativas, condicionantes, crecimiento muscular y producción y liberación de hormonas, que no solo permiten el desarrollo de las actividades, sino que también, mejoran la percepción de bienestar, la salud y la calidad de vida.

La actividad física se clasifica en niveles, y de acuerdo con estos es que se pueden cuantificar los cambios a nivel físico, emocional y mental. Un nivel adecuado y regular, es un factor preventivo de suma importancia, que reduce el riesgo de cardiopatías, hipertensión, mejora la salud ósea y controla el peso. Todo esto es de vital relevancia teniendo en cuenta que “la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica” (OMS, 2019). Estos son algunos de los datos que permiten visibilizar la importancia de la actividad física que se diferencia del ejercicio; pues este último, es una planificación organizada de ciertas acciones como un protocolo a seguir, y la actividad física, va más ligada al gasto energético a expensas de actividades no necesariamente estructuradas y/o planificadas; en una población

estudiantil de 5 a 17 años, se recomienda practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, más de lo que se ve comúnmente en las instituciones educativas en la asignatura educación física. Las duraciones superiores a 60 minutos tendrán aún más beneficios.

Para el cumplimiento de lo anterior, surgen unas políticas desde la OMS que implementa cada ente territorial, donde se pretende proporcionar las condiciones necesarias para el desarrollo de la actividad física, y en el caso particular de los estudiantes; se traduce a que los colegios tengan espacios e instalaciones seguras, para que todos los alumnos puedan pasar el tiempo libre de forma activa.

5.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

5.4.1 Técnicas

La técnica utilizada para la medición de la autoestima fue el cuestionario auto administrado que es una forma reducida del cuestionario original IAME (Inventario de Autoconcepto en el Medio Escolar); esta adaptación fue elaborada por GARCÍA (1995). Y la técnica utilizada para la medición de los niveles de actividad física fue el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), además del registro fotográfico, el asentimiento y consentimiento informado los cuales pueden ser consultados en los **anexos 1, 2,4 y 5**.

5.4.2 Instrumentos

Cuestionario para la Evaluación de la Autoestima

El cuestionario para la evaluación de la autoestima fue elaborado a partir de un banco inicial de más de 80 ítems.

Para la elaboración y validación se ha procedido, en primer lugar, a seleccionar los ítems de la versión original que presentaban mejores indicadores de fiabilidad y validez. Una vez

seleccionados estos ítems, se ha construido una forma adaptada para adolescentes, con una escala de puntuación de cuatro posibilidades de respuesta. Esta versión ha sido administrada a una muestra de 184 alumnos adolescentes escolarizados en el Instituto CEI de Cáceres capital.

Como resultado de esta administración se ha obtenido una forma reducida y adaptada del banco inicial, de la que se han obtenido diversos indicadores de validez y fiabilidad que pueden ser consultados en el **anexo 6**.

Puntuación e interpretación del cuestionario:

Este cuestionario para la evaluación de la autoestima consta de 19 ítems con cuatro opciones de respuesta que van desde el nivel más bajo (“muy en desacuerdo”) hasta el más alto (“muy de acuerdo”); 16 de los ítems se refieren a cualidades propias de la autoestima y 3 pertenecen a una escala de autocrítica que trata de evaluar en qué medida los alumnos están contestando o no sometidos bajo los efectos de la deseabilidad social. Cada uno de los ítems del cuestionario puede recibir de 1 a 4 puntos (**ver anexo 7**), donde la puntuación de 4 refleja un autoconcepto positivo en la conducta concreta que se le pregunta; por el contrario, una puntuación de 1, refleja que en esa conducta concreta el alumno presenta un autoconcepto negativo. La puntuación máxima que se puede obtener es de 64 puntos y la mínima de 16.

Ítems considerados en cada dimensión:

Este cuestionario presenta una estructura factorial, en la que se pueden señalar los siguientes factores o dimensiones de la autoestima con los ítems correspondientes a cada una:

- ✓ Autoestima física: 4-5-14 y 15
- ✓ Autoestima general: 1-4-16-18 y 19

- ✓ Autoestima de competencia académico/intelectual: 10-12 y 13
- ✓ Autoestima emocional: 9-14 y 17
- ✓ Autoestima de relaciones con los otros: 2-6 y 8
- ✓ Escala independiente de autocrítica: 3-7 y 11 (García Gómez & Cabezas Moreno)

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

El IPAQ surgió como respuesta a la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial, que amortiguara el exceso de información incontrolada subsiguiente a la excesiva aplicación de cuestionarios de evaluación que han dificultado la comparación de resultados y a la insuficiencia para valorar la actividad física desde diferentes ámbitos. La implementación del IPAQ, comenzó en Ginebra en 1998 y ha sido validado en diversos estudios realizados en poblaciones europeas, asiáticas, australianas, africanas y americanas, evidenciando algunos resultados alentadores.

Los investigadores del IPAQ desarrollaron varias versiones del instrumento de acuerdo con el número de preguntas (corto o largo), el período de repetición ("usualmente en una semana" o "últimos 7 días") y el método de aplicación (encuesta autoadministrada, entrevista cara a cara o por vía telefónica). La versión corta proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa y en actividades sedentarias. La versión larga registra información detallada en actividades de mantenimiento del hogar y jardinería, actividades ocupacionales, transporte, tiempo libre y también actividades sedentarias, lo que facilita calcular el consumo calórico en cada uno de los contextos. (Gómez-Conesa & Mantilla Toloza, 2007). La interpretación de los resultados del cuestionario IPAQ pueden ser consultados en el **anexo 3**.

5.5 EVALUACIÓN BIOÉTICA

Investigación con riesgo mínimo: Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pesar al sujeto, electrocardiogramas, pruebas de agudeza auditiva, termografías, colección de excretas y secreciones externas, obtención de placenta durante el parto, recolección de líquido amniótico al romperse las membranas, obtención de saliva, dientes deciduales y dientes permanentes extraídos por indicación terapéutica, placa dental y cálculos removidos por procedimientos profilácticos no invasores, corte de pelo y uñas sin causar desfiguración, extracción de sangre por punción venosa en adultos en buen estado de salud, con frecuencia máxima de dos veces a la semana y volumen máximo de 450 ml en dos meses excepto durante el embarazo, ejercicio moderado en voluntarios sanos, pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto, investigación con medicamentos de uso común, amplio margen terapéutico y registrados en este Ministerio o su autoridad delegada, empleando las indicaciones, dosis y vías de administración establecidas y que no sean los medicamentos que se definen en el artículo 55 de esta resolución. Artículo 11, Resolución 8430 de 1993. (Ministerio de salud, 2019, pág. 3)

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizó un análisis bivariado, ya que incluye una variable dependiente e independiente (autoestima y actividad física) respectivamente. Con esta investigación se buscó encontrar la relación de estas dos variables y determinar si la actividad física influye en los niveles de la autoestima de los estudiantes de la institución educativa Suroriental de Pereira; para esto se hizo una comparación de las características usando medidas de tendencia central y dispersión y las figuras respectivas, posteriormente, se realizó el procesamiento de la información aplicando una encuesta auto administrada para medir el nivel de actividad física y otra para medir el nivel de autoestima de los estudiantes de grado octavo de la institución educativa suroriental de Pereira. Después de recolectada la información se tabuló por medio del software Excel para su posterior análisis y representación gráfica. Se contó con el apoyo de la Psicóloga y profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación Claudia Lorena García Osorio, profesora catedrática del programa Ciencias del Deporte y la Recreación para la aplicación e interpretación de las pruebas.

6.1 PROCEDIMIENTO

Inicialmente se procedió a realizar contacto con los directivos de la institución educativa Suroriental de Pereira para la presentación del proyecto y el fin de este, y conseguir los permisos pertinentes para la intervención con los menores. El grupo intervenido fue el grado octavo correspondiente a estudiantes entre 12 y 16 años.

La aproximación a la institución se realizó por medio de una reunión en la cual se presentó el anteproyecto a los coordinadores y el rector; todos conocieron y dieron el permiso para aplicar los dos instrumentos y facilitaron todos los procesos y espacios.

La recolección de los datos se realizó con el permiso del docente a cargo del grupo en el momento en el cual se asistió a la institución con fines de la recolección de datos; estos mismos

fueron los testigos y se registraron como tal en el Consentimiento Informado, el cual se le entregó a cada estudiante para que lo hiciera llegar a sus padres y/o acudiente y posteriormente traerlo en un día establecido por el grupo de investigación y en este día se entregaron los Asentimientos informados, que debían ser diligenciados por los estudiantes expresando su voluntad de participar o no en la investigación.

Seguidamente, a los estudiantes que expresaron su voluntad de participar en la investigación, se les entregaron los dos instrumentos, (autoestima y actividad física) para que lo realizaran al mismo tiempo, pregunta por pregunta, aclarando las dudas respecto a palabras desconocidas o sentido de la pregunta, pero en ningún momento sugiriendo o influyendo en la respuesta de los estudiantes.

Todos los estudiantes estuvieron de acuerdo en participar en la investigación y los padres de familia y/o acudientes diligenciaron el consentimiento, dando la aprobación para que los estudiantes participaran en la investigación; los formatos se pueden observar en los **Anexos del 1 al 5**.

Finalmente, los datos recolectados se tabularon y procesaron mediante el software Excel y se realizaron diferentes graficas para ilustrar los distintos valores obtenidos después de correlacionar la información.

6.2 DATOS DEMOGRÁFICOS

El grupo participante del presente estudio está compuesto principalmente por estudiantes habitantes de la ciudad de Pereira, especialmente de la zona (caracol / la curva) ubicada en las afueras de la ciudad entre los municipios: Pereira – Armenia, adicionalmente se resalta la presencia mayoritaria del género femenino.

Tabla 2. Población

| GENERO | CANTIDAD |
|-----------|----------|
| MASCULINO | 10 |
| FEMENINO | 20 |

Tabla 3. Edades

| EDADES (años) | CANTIDAD |
|------------------|----------|
| 12 | 2 |
| 13 | 4 |
| 14 | 11 |
| 15 | 7 |
| 16 | 6 |
| TOTAL | 30 |

Variables:**✓ Autoestima:**

Para hablar de autoestima, se hizo una clasificación de acuerdo con el puntaje que poseía cada dimensión de la autoestima, tal como lo indica la interpretación del instrumento; esta clasificación se dividió en cinco categorías: Baja, Regular, Aceptable, Buena y Excelente. Se debe tener en cuenta que cada dimensión abarca rangos de calificación diferentes ordenados y cuantificados por cinco cuartiles de los cuales, posteriormente se sacaron los rangos de cuartil.

Tabla 4. Dimensiones de la Autoestima

| DIMENSIÓN | CUESTIONARIOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Autoestima física: (Preguntas: 4, 5, 14 y 15) | 4 | 12 | 15 | 14 | 13 | 11 | 11 | 14 | 13 | 13 | 15 | 14 | 13 | 6 | 13 | 11 | 8 | 15 | 10 | 11 | 14 | 9 | 15 | 7 | 15 | 11 | 12 | 13 | 12 | 11 |
| Autoestima general: (Preguntas:1, 4, 16, 18 y 19) | 5 | 12 | 10 | 15 | 13 | 14 | 15 | 15 | 17 | 15 | 15 | 14 | 12 | 11 | 19 | 18 | 10 | 14 | 13 | 13 | 16 | 13 | 17 | 8 | 19 | 12 | 14 | 16 | 18 | 16 |
| Autoestima de competencia intelectual/académica: (Preguntas:10, 12 y 13) | 6 | 9 | 10 | 9 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 12 | 11 | 11 | 6 | 10 | 9 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 10 | 10 | 6 | 8 | 7 | 10 | 7 |
| Autoestima emocional: (Preguntas: 9, 14 y 17) | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 8 | 11 | 5 | 7 | 12 | 4 | 6 | 6 | 7 | 6 | 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 9 | 3 | 9 | 4 | 4 | 3 | 8 | 8 |
| Autoestima de relaciones con otros significativos: (Preguntas:2, 6 y 8) | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 6 | 9 | 8 | 5 | 8 | 8 | 9 | 11 | 8 | 8 | 8 | 10 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 | 6 | 9 |
| Total | 36 | 46 | 49 | 52 | 51 | 46 | 52 | 54 | 52 | 52 | 59 | 51 | 50 | 38 | 60 | 52 | 35 | 51 | 45 | 46 | 51 | 42 | 58 | 35 | 60 | 40 | 47 | 46 | 54 | 51 |
| Escala independiente de autocrítica: (Preguntas:3,7 y 11) | 12 | 5 | 11 | 5 | 7 | 11 | 5 | 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 11 | 5 | 9 | 10 | 7 | 10 | 6 | 9 | 8 | 10 | 6 | 9 | 9 | 9 |

En la tabla anterior se puede evidenciar el puntaje de cada dimensión de la autoestima por cuestionario. La puntuación total está representada por la suma de las puntuaciones de todas las dimensiones de la autoestima, sin tomar en consideración las puntuaciones de la escala independiente de autocrítica.

Tabla 5. Estadística de las distintas dimensiones

| DIMENSIÓN | MEDIA | DESVIACIÓN ESTANDAR | MÁXIMO | MÍNIMO | N |
|---|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|----------|
| FÍSICO | 11,83 | 2,75 | 16 | 4 | 30 |
| GENERAL | 13,97 | 3,11 | 20 | 5 | 30 |
| ACADÉMICO/ INTELLECTUAL | 8,57 | 1,58 | 12 | 3 | 30 |
| EMOCIÓN | 6,00 | 2,25 | 12 | 3 | 30 |
| RELACIÓN CON OTROS SIGNIFICATIVOS | 7,93 | 1,26 | 12 | 3 | 30 |
| SUMA TOTAL | 48,30 | 10,96 | 72,00 | 18,00 | 30 |
| ESCALA INDEPENDIENTE DE AUTOCRÍTICA | 8,10 | 1,99 | 12 | 4 | 30 |

En general los estudiantes se encuentran en un estado de autoestima favorable, pues es la sumatoria de todas las dimensiones en las que la mayoría de respuestas ilustraban percepciones “aceptables” y “buenas”; en esta sumatoria, no se tiene cuenta la escala independiente de autocrítica. Esta puntuación es diferente y algo menor que la suma de las puntuaciones de los factores, puesto que hay factores que contiene un mismo ítem.

Se evidenció como la dispersión de la población fue mayor en las dimensiones “autoestima emocional y la autoestima física), y hubo una menor dispersión en la dimensión de relación con otros significativos; los valores de las dimensiones emocional, relación con otros significativos y académico/intelectual, tuvieron valores situados entre el 50% y 80% de las puntuaciones según los valores indicados para la interpretación de cada dimensión, por su parte las dimensiones físico y general, se situaron en 60% y 66,6% respectivamente de las puntuaciones.

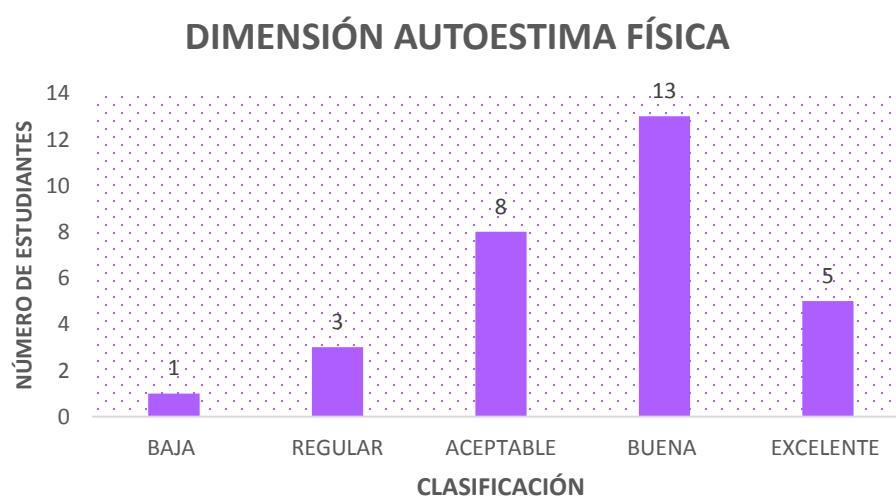
De lo anterior se introduce el análisis por cuartiles y rangos de cuartil donde se clasificará con mayor detalle las diferentes dimensiones.

INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA FÍSICA

Tabla 6. Clasificación del Nivel de autoestima Física

| Cuartiles | | Rangos de cuartil | | Nivel de Autoestima |
|-----------|----|---------------------|---------|---------------------|
| Cuartil 1 | 4 | Rangos de cuartil 1 | 4 – 5 | BAJA |
| Cuartil 2 | 7 | Rangos de cuartil 2 | 6 – 8 | REGULAR |
| Cuartil 3 | 10 | Rangos de cuartil 3 | 9 – 11 | ACEPTABLE |
| Cuartil 4 | 13 | Rangos de cuartil 4 | 12 – 14 | BUENA |
| Cuartil 5 | 16 | Rangos de cuartil 5 | 15 – 16 | EXCELENTE |

Gráfico 1. Dimensión Autoestima Física.



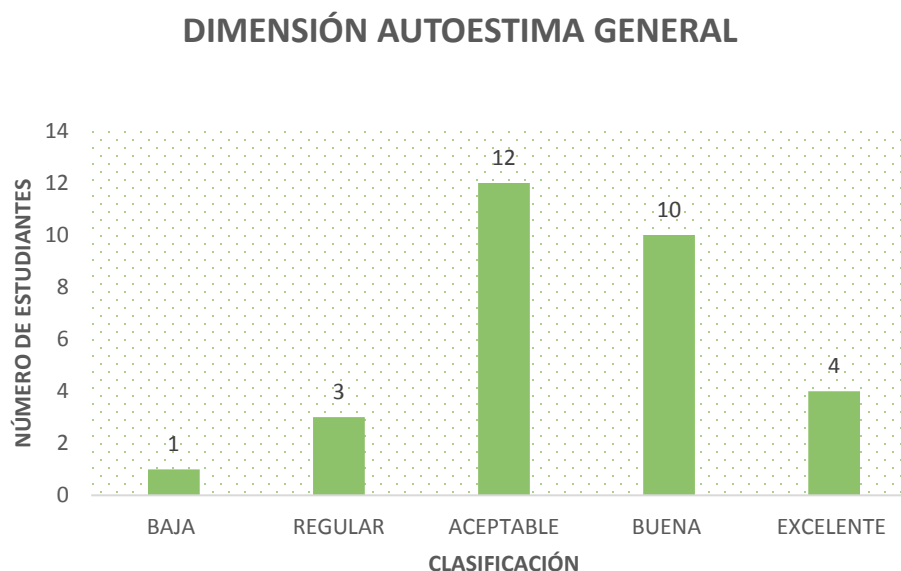
En cuanto a la autoestima física más del 50% de los resultados ilustraron una autoestima considerablemente buena, el 43,3% se clasifican en una autoestima “buena”, teniendo en cuenta que esta hace referencia la percepción que se tiene respecto a lo corporal y la imagen, se puede interpretar que hay una aceptación por parte de los estudiantes hacia lo que son físicamente.

(Palomares Cuadros , Cuestas Santos , Estevez Diaz, & Torres Campos , 2017, pág. 9) en contraste con población escolar de 8 a 11 años, investigada en una institución educativa del municipio de Santa Rosa, se observa como estos se clasifican en el rango “aceptable” lo que permite observar que en la edad escolar hay cambios e influencias por parte de los pares lo cual genera a su vez el deseo de agradar y ser aceptado sin querer o tener en cuenta la autopercepción (Calle Zapata, López Ramírez, & Mora Cortes, 2016), en la adolescencia, aunque sigue existiendo la necesidad de agradar, también se presenta la exploración y las diferentes alternativas para la adquisición de una identidad propia, lo que permite en este caso que la percepción en la institución educativa Suroriental de Pereira se clasifica como “buena”.

INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA GENERAL

Tabla 7. Clasificación del Nivel de Autoestima General

| Cuartiles | | Rangos de cuartil | | Nivel de Autoestima |
|-----------|------|---------------------|---------|---------------------|
| Cuartil 1 | 5 | Rangos de cuartil 1 | 5 – 7 | BAJA |
| Cuartil 2 | 9,5 | Rangos de cuartil 2 | 8 – 10 | REGULAR |
| Cuartil 3 | 13 | Rangos de cuartil 3 | 11 – 14 | ACEPTABLE |
| Cuartil 4 | 16,5 | Rangos de cuartil 4 | 15 - 17 | BUENA |
| Cuartil 5 | 20 | Rangos de cuartil 5 | 18 - 20 | EXCELENTE |

Gráfico 2. Dimensión Autoestima General

Más del 50% de los estudiantes obtuvieron una clasificación positiva entre las categorías “aceptable, buena y excelente”, el 40% se posicionaron en la clasificación “aceptable” y el 33,3% en “buena”, se entiende como autoestima general al estado de equilibrio y de percepción en las diferentes esferas de la vida, las creencias personales y todo aquello que compete al desarrollo de su individualidad, (Gongora & Casullo, 2009 , pág. 180). La autoestima general, es el conjunto de ideas, experiencias y estímulos que a diario adquieren e interiorizan los sujetos, en el caso de estos adolescentes los resultados podrían estar asociados a las diferentes prácticas deportivas, físicas y recreativas que realizan de forma independiente los estudiantes; los juegos en los momentos libres dentro de la institución, como lo es el recreo, pues, en otras investigaciones realizadas en población adulta, se refleja como la realización de estas actividades mejora la percepción de la autoestima personal (García Gonzále & Froment, 2018); es por esto que, aunque la mayoría de los resultados se clasifica en “aceptable”, más del 50% de los resultados obtenidos,

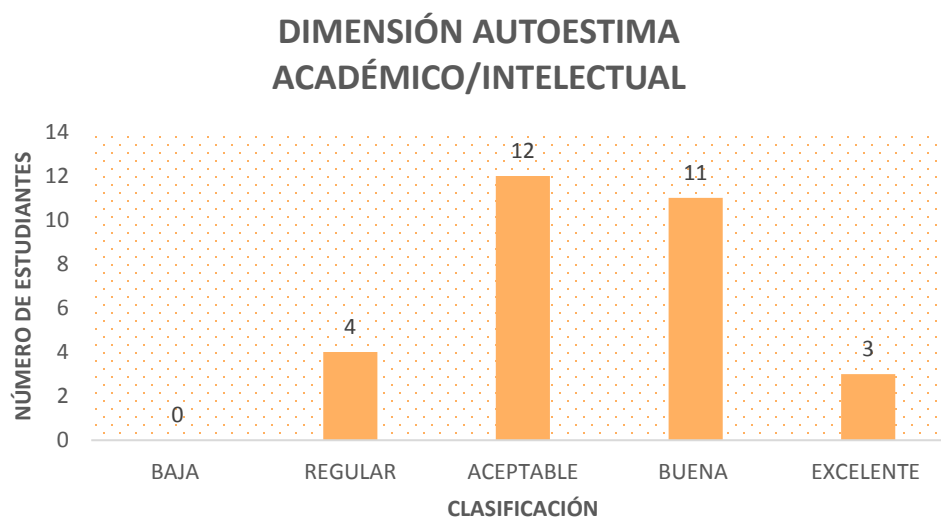
se clasifican como positivos, lo que indica que existe una tendencia que afirma y apoya los resultados obtenidos en dicha investigación.

INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA ACADÉMICO/INTELLECTUAL

Tabla 8. Clasificación del nivel de autoestima Académico/Intelectual.

| Cuartiles | | Rangos de cuartil | | Nivel de Autoestima |
|-----------|------|---------------------|--------|---------------------|
| Cuartil 1 | 3 | Rangos de cuartil 1 | 3 – 4 | BAJA |
| Cuartil 2 | 5,25 | Rangos de cuartil 2 | 5 – 6 | REGULAR |
| Cuartil 3 | 7,5 | Rangos de cuartil 3 | 7 – 8 | ACEPTABLE |
| Cuartil 4 | 9,75 | Rangos de cuartil 4 | 9 – 10 | BUENA |
| Cuartil 5 | 12 | Rangos de cuartil 5 | 11– 12 | EXCELENTE |

Gráfico 3. Dimensión autoestima Académico/Intelectual.



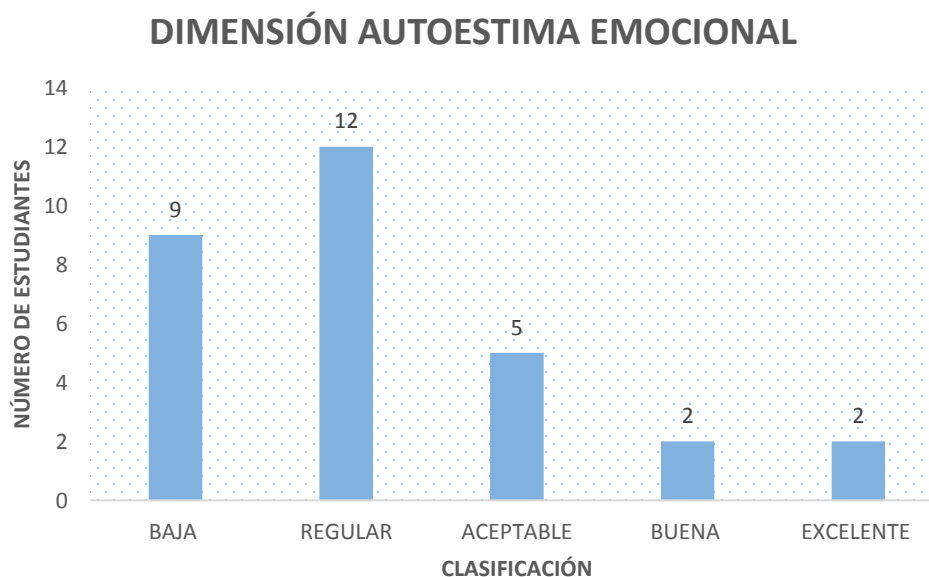
La población en general de 30 estudiantes, se clasificó en esta dimensión que representa el interés principal en las instituciones educativas, de forma positiva, entendiendo la percepción de si mismos frente a los temas académicos, comprensión de las temáticas y desarrollo intelectual con un 40% en la clasificación “aceptable” y 36,6% en “buena”, lo que representa a más de la mitad; además un resultado significativo y evidente fue el 0% clasificado en “bajo”, se estima que las instituciones educativas tienen una relevancia en la construcción de esta identidad pues es el lugar donde permanecen gran parte de la vida y sobre todo en las edades sensible de formación de la personalidad. (Cruz Nuñez & Quinones Urquijo, 2012, pág. 26) al igual que otra investigación en escolares de grado cuarto de primaria, la autopercepción a nivel académico se clasifica mayormente en “aceptable” esto indica que los estudiantes tanto de primaria como de secundaria no logran valorar ni darle la importancia real y necesaria a sus acciones y capacidades a nivel académico, no tienen la confianza suficiente ni creen en lo que pueden conseguir, el entorno mismo y el sistema educativo que es limitante, no permite el desarrollo de las diferentes inteligencias y esto genera un encasillamiento que termina por deteriorar el sentir de los estudiantes, pues al no cumplir con los estándares del sistema educativo, las calificaciones condenan a estos a pensar que son malos en todo. (Calle Zapata, López Ramírez, & Mora Cortes, 2016)

INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA EMOCIONAL.

Tabla 9. Clasificación del nivel de Autoestima Emocional.

| Cuartiles | | Rangos de cuartil | | Nivel de Autoestima |
|-----------|------|---------------------|--------|---------------------|
| Cuartil 1 | 3 | Rangos de cuartil 1 | 3 – 4 | BAJA |
| Cuartil 2 | 5,25 | Rangos de cuartil 2 | 5 – 6 | REGULAR |
| Cuartil 3 | 7,5 | Rangos de cuartil 3 | 7 – 8 | ACEPTABLE |
| Cuartil 4 | 9,75 | Rangos de cuartil 4 | 9 – 10 | BUENA |
| Cuartil 5 | 12 | Rangos de cuartil 5 | 11– 12 | EXCELENTE |

Gráfico 4. Dimensión Autoestima Emocional



A diferencia de las anteriores dimensiones, a nivel emocional más del 50% de los estudiantes se clasificaron de forma negativa, indicando que el manejo de emociones, la percepción de las mismas y el desarrollo a nivel interno no se encuentra en unas condiciones tan favorables, esto puede deberse a las dinámicas familiares y entornos sociales en los que viven los estudiantes, pues

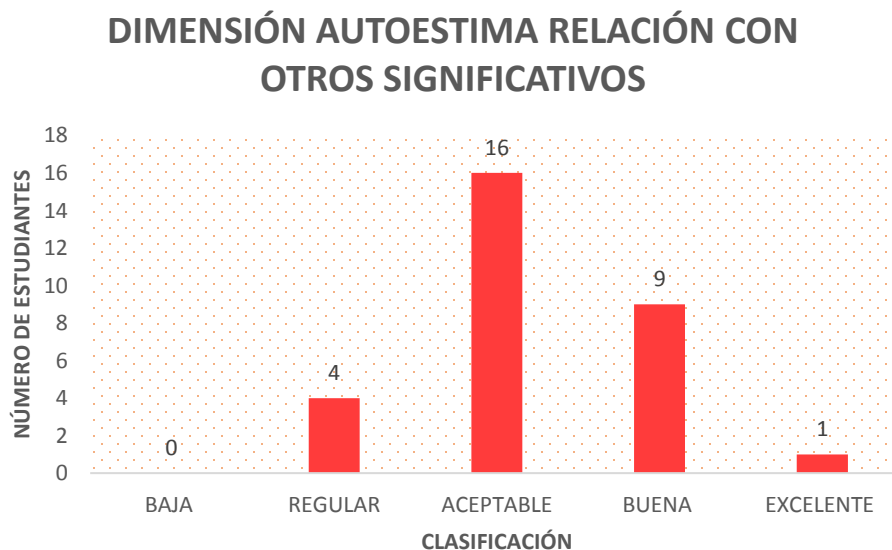
existe un desprendimiento por parte de los padres de familia, acudientes y por las dificultades a nivel del sistema educativo, la interacción con los docentes y la atención individualizada es limitada, el 40% se clasificó en “Regular”, el 30% se clasificó en “bajo” y el 16% en “aceptable”; adicionalmente el contexto escolar se presta para relaciones afectivas donde generalmente, no hay compromiso o seriedad ni tampoco la madurez para afrontar o asumir este tipo de interacciones lo que resulta siendo un factor desencadenante de una inconformidad en el sentir de los adolescentes. (Soriano Ayala & Franco Justo, 2010, pág. 299) contrastando los resultados de esta dimensión, que fue la que obtuvo las percepciones más negativas, con otras investigaciones, (Candel Campillo, Olmedilla Zafra, & Blas Redondo, 2008) es importante resalta como a nivel de autoestima emocional es donde existen más falencias, el sistema educativo se interesa por formar personas a nivel académico y aunque precariamente también a nivel físico, pero no existe esa formación en materia de manejo, control e incluso interpretación de emociones lo que dificulta e imposibilita que las personas y en este caso los estudiantes que están en la etapa donde sufren cambios hormonales e inician sus vidas sentimentales, entiendan lo que sienten y del mismo modo puedan actuar reaccionar y manejar dichos sentimientos y emociones. Es por esto que las percepciones en este punto son negativas, porque adicionalmente en el caso particular de la Institución Educativa suroriental de Pereira tampoco existen lasos o relaciones fuertes con los padres de familia, incluso en la mayoría de las ocasiones se presenta desinterés por parte de estos en la formación de los estudiantes a nivel académico, personal y en las demás esferas.

INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE AUTOESTIMA DE RELACIÓN CON OTROS SIGNIFICATIVOS

Tabla 10. Clasificación del nivel de autoestima de Relación con otros Significativos

| Cuartiles | | Rangos de cuartil | | Nivel de Autoestima |
|-----------|------|---------------------|---------|---------------------|
| Cuartil 1 | 3 | Rangos de cuartil 1 | 3 – 4 | BAJA |
| Cuartil 2 | 5,25 | Rangos de cuartil 2 | 5 – 6 | REGULAR |
| Cuartil 3 | 7,5 | Rangos de cuartil 3 | 7 – 8 | ACEPTABLE |
| Cuartil 4 | 9,75 | Rangos de cuartil 4 | 9 – 10 | BUENA |
| Cuartil 5 | 12 | Rangos de cuartil 5 | 11 – 12 | EXCELENTE |

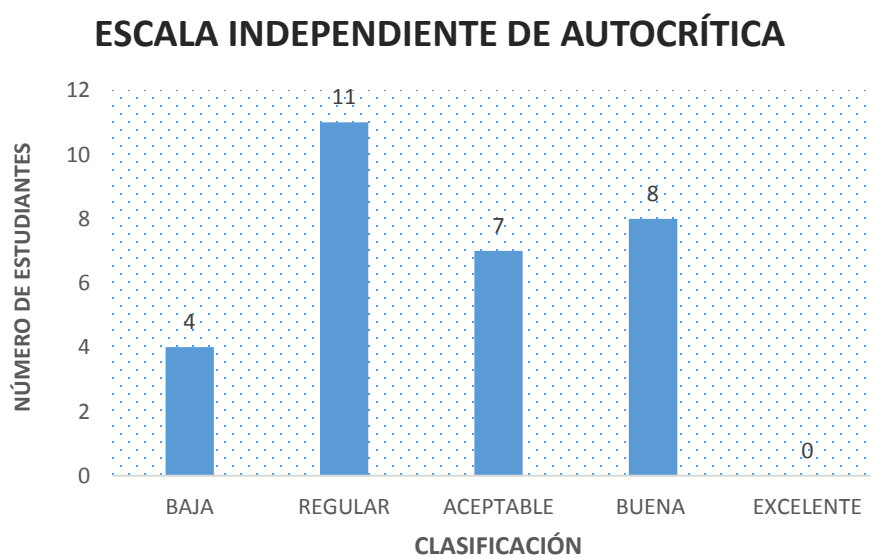
Gráfico 5. Dimensión Autoestima de Relación con otros Significativos



El 53% se de los estudiantes quedo clasificado en “Aceptable” y un 30% en “buena”, en rasgos generales, mas de la mitad se encuentra entre una clasificación positiva y una negativa, siendo un punto de interés que puede sugerir que estas relaciones con otros significativos no se

está dando de forma adecuada, entendiendo como significativos aquellas figuras de autoridad que representan un ejemplo a seguir como padres, familiares y docentes, la disfuncionalidad de las familias de los estudiantes de la institución educativa y el poco tiempo y la falta de protocolos de intervención por parte del personal del plantel, contribuyen a la percepción regular del estudiantado en esta categoría. (Pinheiro Mota & Mena Matos, 2014, pág. 4) La relación con otros significativos juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad, la generación de identidad y la potenciación de las habilidades; llega a tener tal relevancia que los comentarios y la motivación de un entrenador pueden influenciar directamente mejorando el rendimiento de los deportistas (López-Walle, Balaguer, Castillo, & Tristán, 2011); los estudiantes escasamente poseen relaciones asertivas con sus significativos, lo que impide un desarrollo o construcción sólida de sus habilidades, capacidades y dificulta el potenciamiento de las habilidades sociales.

Gráfico 6. Escala independiente de autocrítica

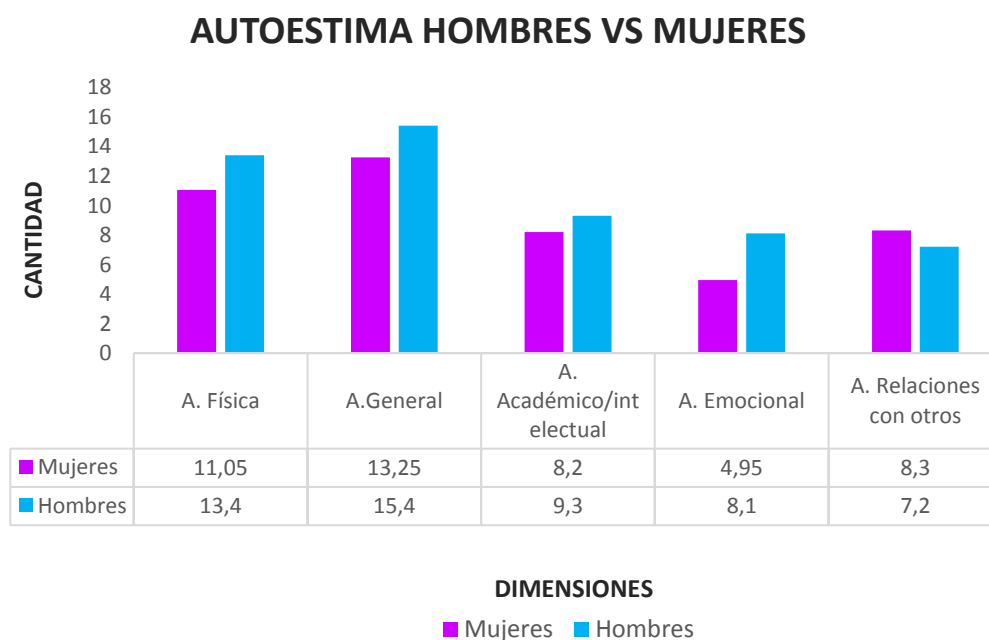


La escala de autocrítica se utiliza para controlar la tendencia que muestran los alumnos a responder las cuestiones del cuestionario bajo los efectos de la deseabilidad social. Los ítems que

componen esta escala son el 3, el 7 y el 11. Por lo tanto, las puntuaciones en esta escala podrán oscilar entre los 3 y los 12 puntos.

Los resultados obtenidos después de analizar la escala independiente de autocrítica, indican que más del 50% de los estudiantes tienen puntajes bajos, lo cual en el caso de esta escala, denota fuertes defensas; esta escala no consiste en medir aspecto concreto sino en determinar el estado en el que se encuentran respecto a las fortalezas o debilidades frente a las situaciones a las que pueden verse enfrentados y que pueden afectar de manera directa su autoestima (García Gómez & Cabezas Moreno, pág. 1) los porcentajes fueron: 23% “baja”, 36,6% “Regular” y 13,3% “aceptable”, sin embargo, se reitera que en el caso de esta escala y su interpretación, los resultados bajos son positivos.

Gráfico 7. Autoestima Hombres vs Mujeres



En la gráfica anterior se puede observar que los hombres presentan mejores niveles de autoestima en las diferentes dimensiones excepto en la dimensión de relaciones con otros

significativos, esto puede deberse a que las mujeres son más propensas a preocuparse sobre lo que los demás piensan de ellas y se interesan más por complacer y agradar a sus compañeros, además entran en una etapa en la que llegan las comparaciones entre sí con sus propios ideales y los de otros, teniendo en cuenta también la influencia que tienen los medios de comunicación y los estereotipos de belleza en las concepciones que tienen sobre sí mismas. (González Arratia, Valdez Medina , & Serrano García, 2003) En las mujeres se puede evidenciar que la autoestima de relaciones con otros significativos es mejor que en los hombres porque comúnmente son más sociables, “empáticas e interesadas en las personas, en cambio los hombres son más sistematizadores e interesados en las cosas” (Malo, 2017), además tienden a ser menos expresivos y emotivos que las mujeres.

✓ **Actividad Física:**

Para la Actividad Física se tabula la información, dándole el valor indicado a cada una de las diferentes divisiones del instrumento; se toma la siguiente clasificación de la interpretación del cuestionario internacional de actividad física IPAQ:

Cálculo de muestra

Niveles MET-minutos / semana durante 30 min / día, 5 días

Caminar = 3.3 METs $3.3 * 30 * 5 = 495$ MET-minutos / semana

Intensidad moderada = 4.0 METs $4.0 * 30 * 5 = 600$ MET-minutos / semana

Intensidad vigorosa = 8.0 METs $8.0 * 30 * 5 = 1,200$ MET-minutos / semana

TOTAL = 2,295 MET-minutos / semana

Total MET-minutos / semana = Caminata (METs * min * días) + Mod (METs * min * días) + Vig

(METs * min * días)

Esta clasificación expresa la cantidad de METs según las diferentes actividades y divisiones, posteriormente se realiza la operación correspondiente asignando los valores a cada intensidad de las actividades según la división de las preguntas (caminata, moderada y vigorosa) ver **Anexo 3**.

Tabla 11. Intensidad de Actividad Física clasificada según METs

| INTENSIDAD | DEFINICION | DIMENSION | INDICADOR | ESCALA |
|------------|--|--|---|------------------------|
| VIGOROSA | Actividades Físicas que hacen respirar mucho más de lo normal y toman un gran esfuerzo físico | METs – Min/Semana Actividad Fisica Vigorosa | a. Actividad física vigorosa por al menos 3 días que sume mínimo 1500 METs minutos/semana. b. 7 o más días combinando actividades de moderada, vigorosa intensidad y caminata que obtengan como mínimo 3000 METs minuto/semana | 1500 – 3000 METs |
| MODERADA | Actividades físicas que hacen respirar solo un poco más de lo normal y que le toman un poco de esfuerzo. | METs minuto/semana Actividad Física Moderada | a. 20 minutos diarios de actividad física intensa al menos 3 días por semana b. 5 más días de moderada actividad física o caminata de al menos 30 minutos. c. 5 o más días combinando actividades de moderada, vigorosa intensidad o caminata que sumen al menos 600 METs minutos/semana | 600 – 1499 METs |

| | | | | |
|----------|---|---|---|---------------|
| CAMINATA | Tiempo empleado en caminatas (durante movilización, trabajos caseros, deporte, ocio o placer) | METs minuto/semana Actividad Física Baja | Cualquiera que no esté dentro de los criterios anteriores | < 600 METs |
|----------|---|---|---|---------------|

Fuente: (Jumbo, Cevallos, & Huamán, 2019, págs. 40 - 42)

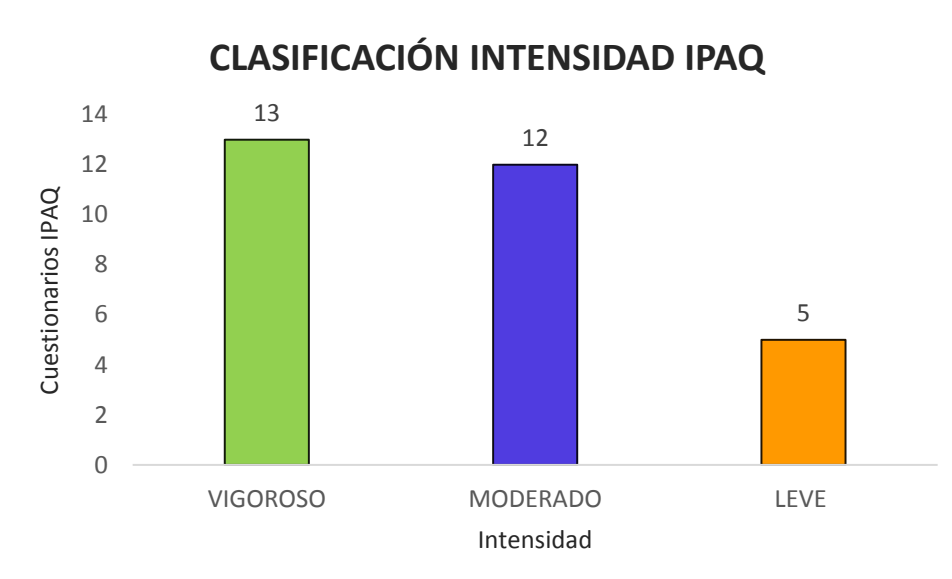
La anterior tabla expresa la clasificación basada en la cantidad de METs utilizados en las diferentes actividades, a partir de esto se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 12. Actividad Física en la Institución Educativa Suroriental

| | CUESTIONARIO IPAQ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|----|-------|------|----|------|-----|-----|-----|----|-----|------|------|-----|-----|------|------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| CAMINATA | 0 | 594 | 330 | 1188 | 0 | 2376 | 2376 | 1584 | 1584 | 990 | 0 | 247,5 | 1980 | 0 | 118,8 | 1980 | 0 | 0 | 792 | 0 | 990 | 0 | 0 | 396 | 2376 | 0 | 594 | 0 | 2970 | 198 |
| MODERADO | 1440 | 2400 | 960 | 0 | 480 | 480 | 0 | 1920 | 1440 | 720 | 0 | 1440 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 960 | 0 | 720 | 0 | 0 | 240 | 2880 | 0 | 960 | 0 | 2400 | 0 | 0 |
| VIGOROSO | 1600 | 4800 | 800 | 0 | 1440 | 2880 | 0 | 3840 | 3840 | 6720 | 3840 | 7680 | 0 | 0 | 4320 | 0 | 0 | 1920 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 96 | 0 | 8 | 16 | 160 | 0 | 0 |
| TOTAL | 3040 | 7794 | 2090 | 1188 | 1920 | 5736 | 2376 | 7344 | 6864 | 8430 | 3840 | 9367,5 | 1980 | 0 | 4439 | 1980 | 0 | 2880 | 792 | 720 | 990 | 0 | 240 | 3372 | 2376 | 968 | 610 | 2560 | 2970 | 198 |

Muchos de los valores en 0 representan las respuestas en las cuales no sabían o no estaban seguros de que contestar; esto indica que el cuestionario no es del todo claro y entendible para los estudiantes de las edades entre 12 y 16 años, es por esto que se sugiere una adaptación para otras investigaciones y de este modo tener una mayor claridad y confianza en todas las respuestas.

A partir de lo anterior se clasifican las intensidades de los 30 cuestionarios IPAQ:

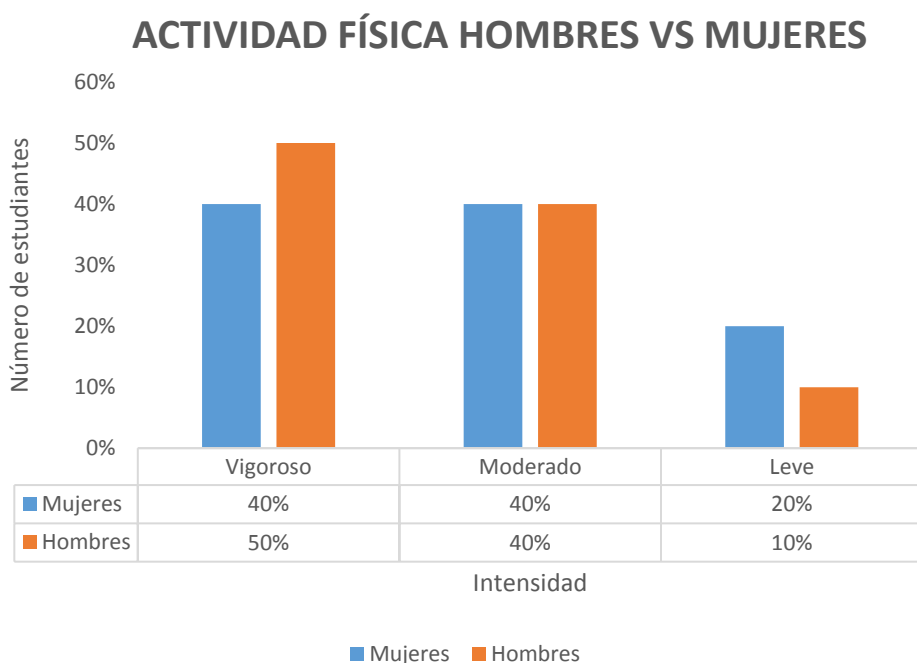
Gráfico 8. Clasificación intensidad de Actividad Física IPAQ

La mayor cantidad de resultados 13 (43,33%) indican una intensidad mayor a los 3000 METs lo que clasifica las actividades en intensidad Vigorosa; adicionalmente el valor de la intensidad Moderada con 12 resultados (40%) indican una utilización de más de 600 y menos de 3000 METs y 5 resultados (16,66%) ilustran la utilización de menos de 600 METs.

Más de la mitad de la población encuestada presentan niveles óptimos de realización de actividad física, superando el promedio indicado por la OMS como recomendado para gozar de los diferentes beneficios de la actividad física. Estos resultados pueden deberse a las dinámicas sociales que se ven en la institución; pues los estudiantes, en su gran mayoría utilizan la caminata diaria como medio de transporte y adicionalmente practican con frecuencia futbol en los escenarios deportivos aledaños a la institución y estas actividades como lo son los juegos competitivos tradicionales como futbol, baloncesto, voleibol, entre otros, son actividades intensas donde la utilización de METs es <6 (OMS, 2019) esto genera que todas las actividades sumadas den como resultado en la mayoría de encuestas en intensidades moderada y vigorosa.

Esto se contrasta y se apoya con investigaciones, donde se determina cómo las dinámicas sociales y económicas influyen no solo en la cantidad de actividad física realizada, sino también en la autopercepción; adicionalmente se debe tener presente como “los efectos acumulados de la pobreza aumentan la vulnerabilidad física y también psicosocial de quienes se desarrollan en un ambiente caracterizado por la deprivación” (Tabernero, Serrano, & Mérida, 2017) pues la institución educativa Suroriental de Pereira, presenta grandes diferencias entre los niveles socioeconómicos y las dinámicas en estos campos y de este modo el comportamiento de ambas variables (autoestima y actividad física) apoyan el planteamiento de la investigación citada.

Gráfico 9. Porcentaje de Actividad Física Hombres vs Mujeres



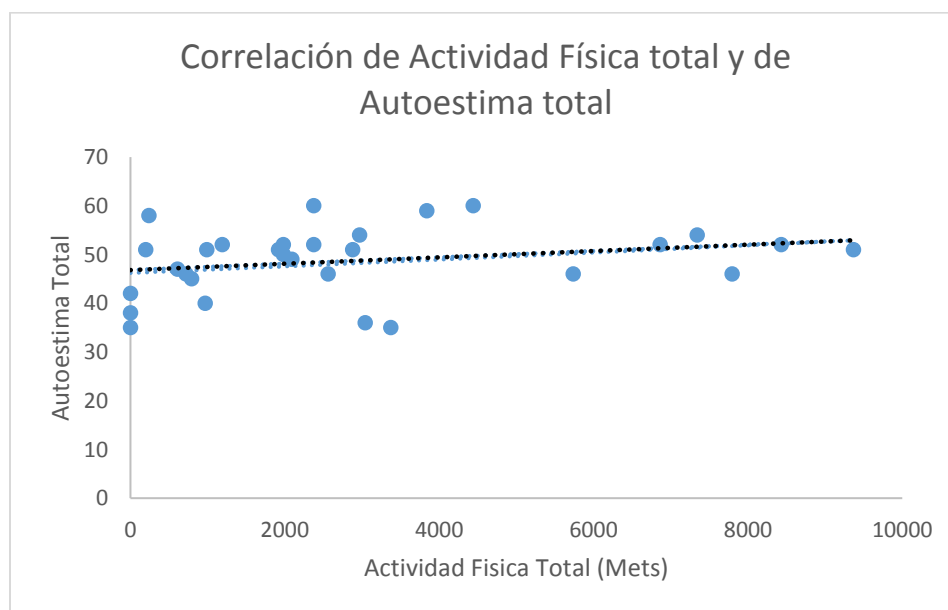
La actividad física en los hombres es predominantemente vigorosa y moderada, y tienen un mínimo porcentaje de actividades de intensidad leve, esto puede deberse a las dinámicas que se ven en la institución educativa tanto en los descansos como en las clases de educación física pues después de la programación y en los tiempos libres en la clase, las niñas prefieren actividades

que no utilizan altos valores de METs; sin embargo los valores de las mujeres respecto a los hombres no tienen diferencias de más de 10% entre la intensidad vigorosa y leve. Cabe resaltar que todos los valores porcentuales están basados con la cantidad total de individuos de cada género (20 mujeres, 10 hombres). Estos resultados presentan relación con otras investigaciones donde la prevalencia de actividad física es superior en hombres que en mujeres y los niveles de sedentarismo son mayores en mujeres que en hombres. (Serón, Muñoz, & Lanas , 2010)

Estos resultados pueden sugerir una intervención por parte de la institución educativa a través de programas y proyectos de promoción sobre actividad física para las mujeres.

COORRELACIÓN

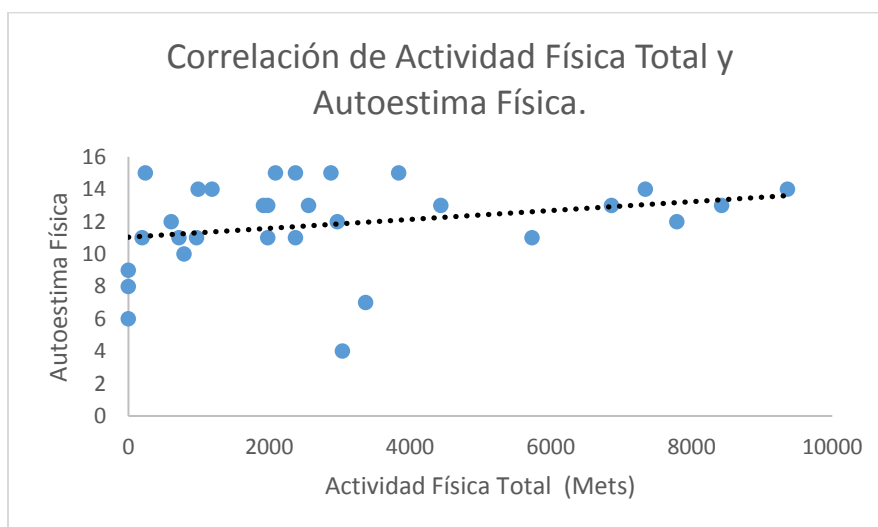
Gráfico 10. Correlación de Actividad Física total y de Autoestima total



Coefficiente de correlación = 0; No existe relación lineal, no existe covariación. Pero esto no necesariamente implica que la Autoestima y la Actividad Física son independientes: pueden existir todavía relaciones no lineales entre ambas; es por esto que se correlaciona de forma

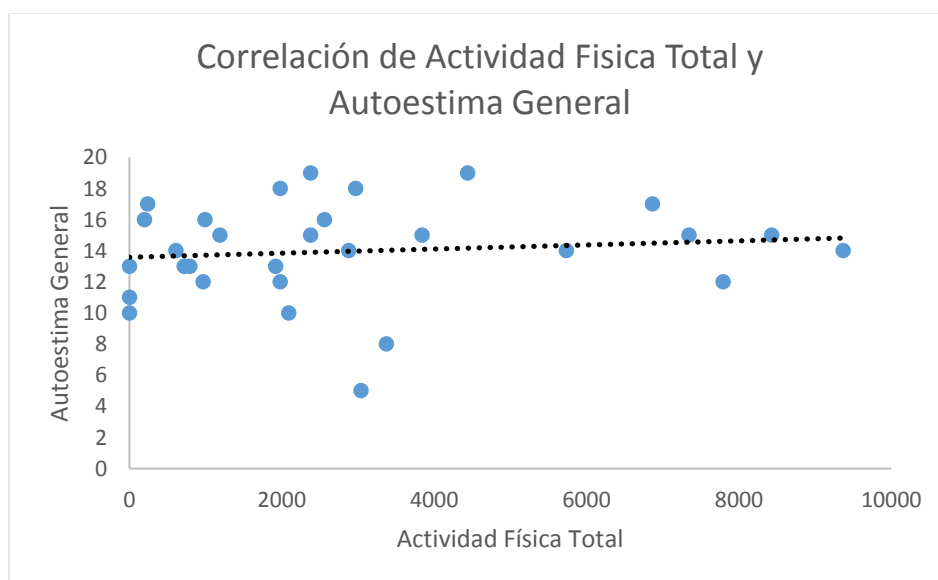
segmentada para tener una visión más detallada sobre la interacción de las dos variables. Se debe tener en cuenta que la autoestima total, es la sumatoria de todos los valores expresados en la “Tabla 4, Dimensiones de la Autoestima”, sin contar la escala independiente de autocrítica.

Gráfico 11. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Física.



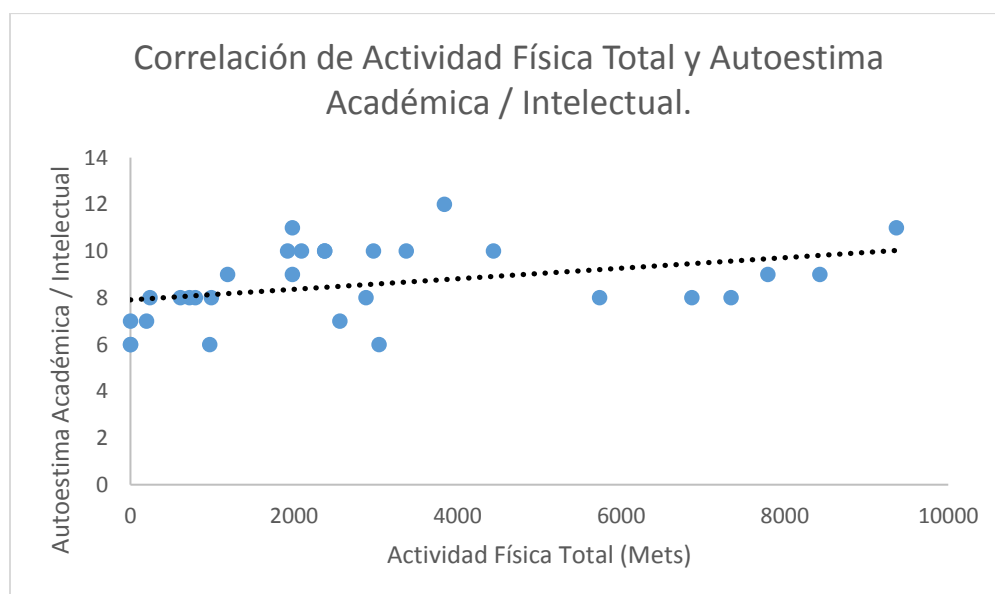
Coefficiente de correlación = 0,27. Existe una correlación positiva; lo que puede sugerir que el aumento de la actividad física total aumenta la percepción de autoestima física; sin embargo, hay valores atípicos, lo cual influye en el resultado e interpretación de estas variables, la imagen que se tiene de sí mismo, la aceptación y la cualificación propia son características que se ven afectadas de forma positiva al aumento de la actividad física.

Gráfico 12. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima General



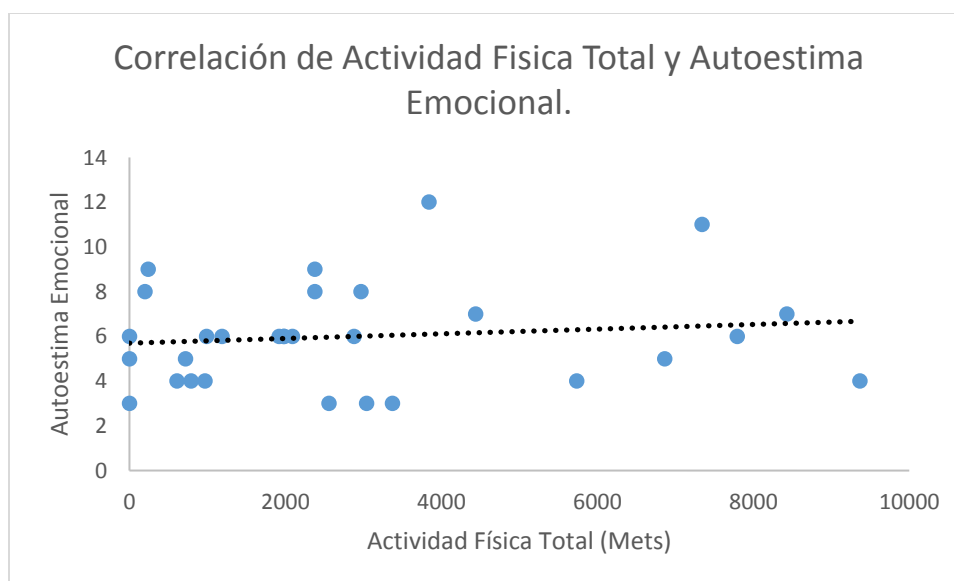
Coeficiente de Correlación = 0,11. Existe una correlación positiva. Ambas variables se correlacionan en un sentido directo; La autoestima general, que equivale a lo que autores como Rosenberg entiende por autoestima, (todas las percepciones que se tienen en general de sí mismo), se ven afectadas de sentido directo por los aumentos de la realización de actividad física.

Gráfico 13. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Académica / Intelectual.



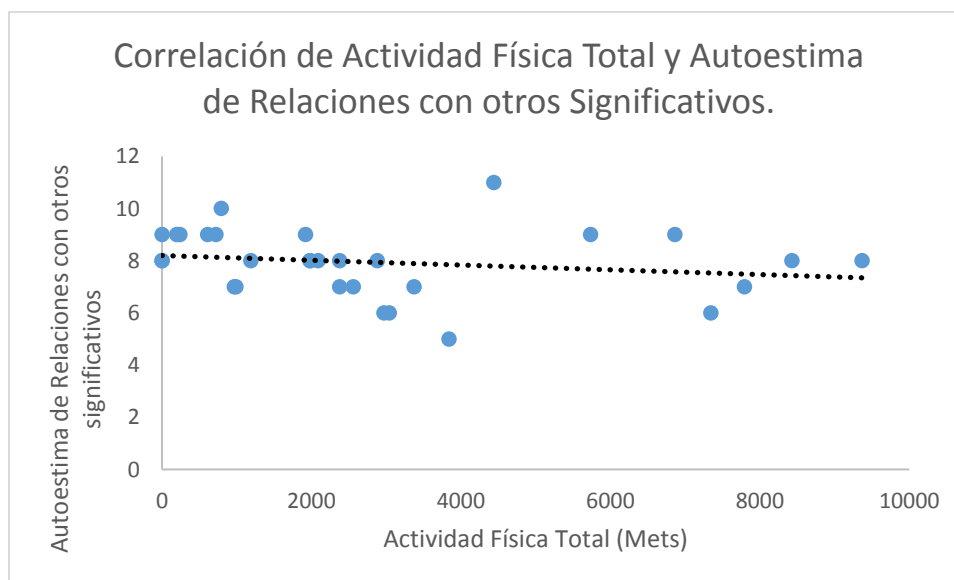
Coeficiente de Correlación = 0,38. Existe una correlación positiva, lo que puede indicar una relación directa entre las capacidades académicas e intelectuales que perciben de sí mismo y la actividad física total, lo cual puede sugerir que la actividad física mejora los procesos cognoscitivos, lo que se traduciría en un aumento del rendimiento académico de la institución.

Gráfico 14. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima Emocional.



Coeficiente de Correlación = 0,12 Existe una correlación positiva débil, las Variables se relacionan de forma directa, esto puede ilustrar que la autoestima emocional y la actividad física aumentan o disminuyen conjuntamente cuando se altera alguna de las dos.

Gráfico 15. Correlación de Actividad Física Total y Autoestima de Relaciones con otros Significativos.

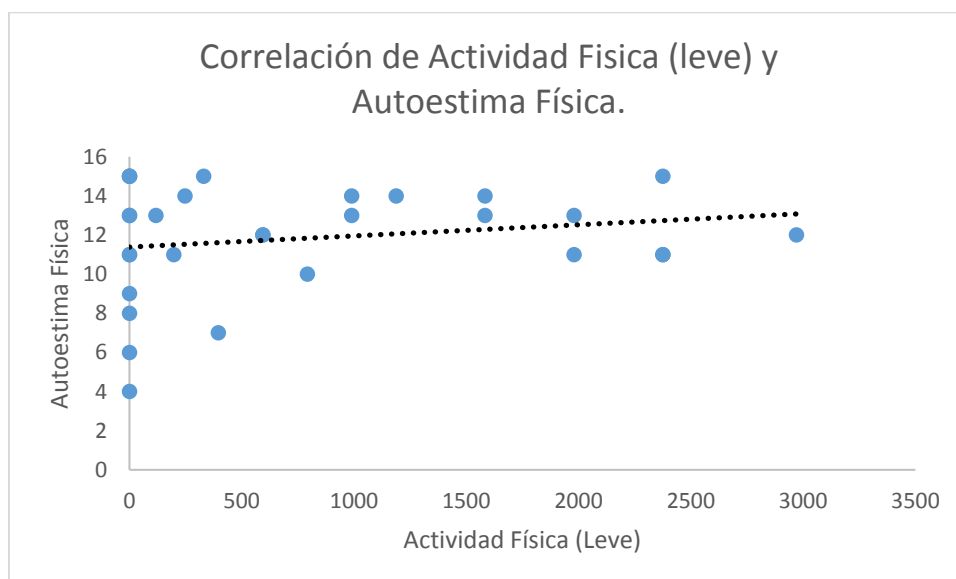


Coeficiente de Correlación = -0,19. Existe una correlación negativa débil, a diferencia de las correlaciones de las otras dimensiones de la autoestima, esta correlación negativa quiere decir que no se relacionan directamente; esto puede deberse a la implicación de las interacciones que se dan en las diferentes actividades, pues en el instrumento la clasificación por utilización de METs aumentaba por actividades como caminar o realizar actividad física de desplazamientos, actividades que se realizan generalmente de forma solitaria.

CORRELACIONES DE ACTIVIDAD FISICA LEVE CON LAS DIFERENTES DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

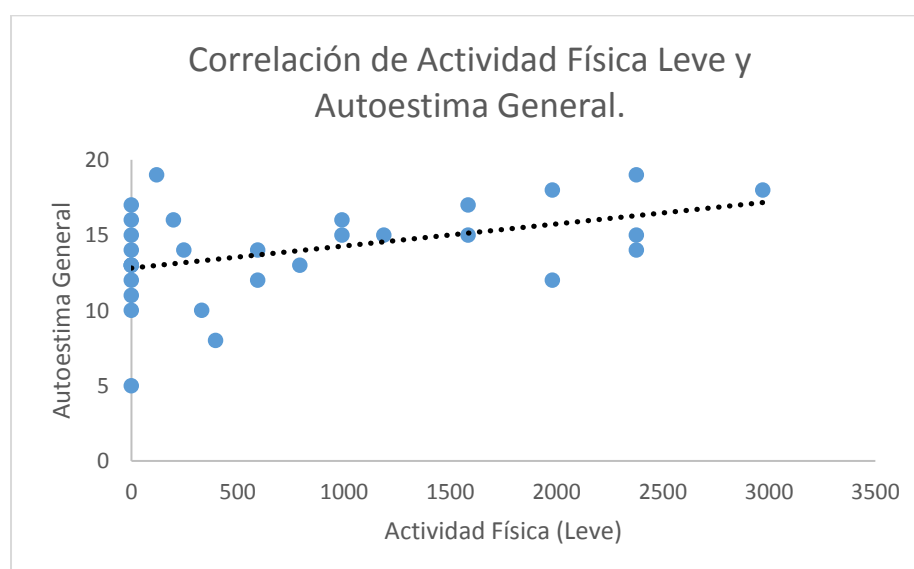
Para tener un panorama más claro sobre el comportamiento de las relaciones de los diferentes niveles de actividad física y las distintas dimensiones de la autoestima, se correlacionan las cinco dimensiones de la autoestima, con el nivel los 3 niveles de actividad física, iniciando por el leve.

Gráfico 16. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Física.



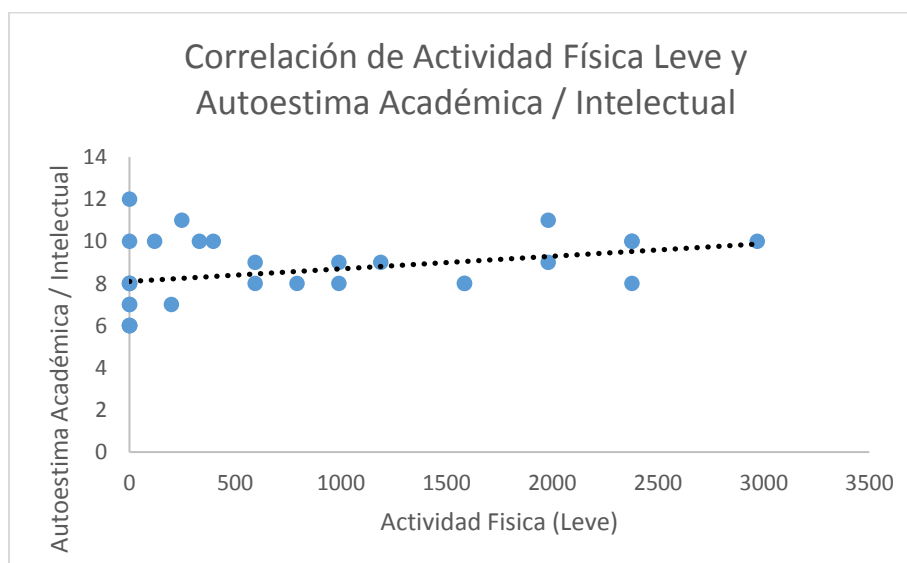
Coeficiente de Correlación = 0,19 Existe una Correlación Positiva débil, la autoestima física a pesar de los datos atípicos, tiene una relación directa con la intensidad Leve de actividad física, lo que puede indicar que la realización de actividades que tienen una utilización <600 METs, pueden repercutir positivamente en la autoestima física.

Gráfico 17. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima General.



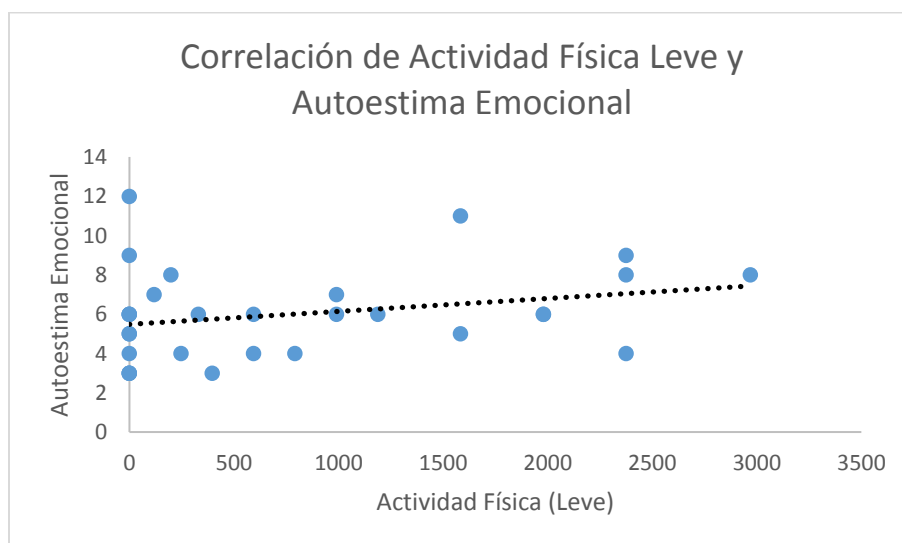
Coefficiente de Correlación = 0,43. Existe una correlación Positiva, lo que puede indicar que la percepción general que tienen sobre sí mismos se relaciona con la actividad física realizada.

Gráfico 18. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Académica/Intelectual



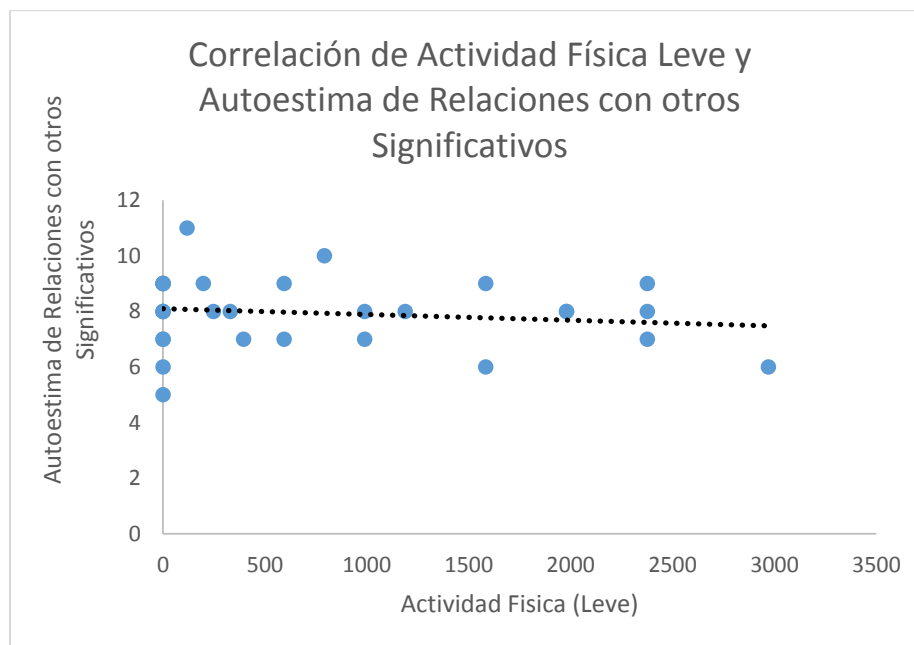
Coefficiente de Correlación = 0,34. Existe una Correlación Positiva débil. Cuando la actividad física no sobre pasa los 600 METs, la relación que tiene con la autoestima académica / intelectual se presenta de forma directa.

Gráfico 19. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima Emocional



Coeficiente de Correlación = 0,27. Existe una Correlación Positiva débil, indicando que a pesar de que la relación es positiva, no se presenta de manera concisa el impacto de una variable sobre la otra.

Gráfico 20. Correlación de Actividad Física Leve y Autoestima de Relaciones con otros Significativos

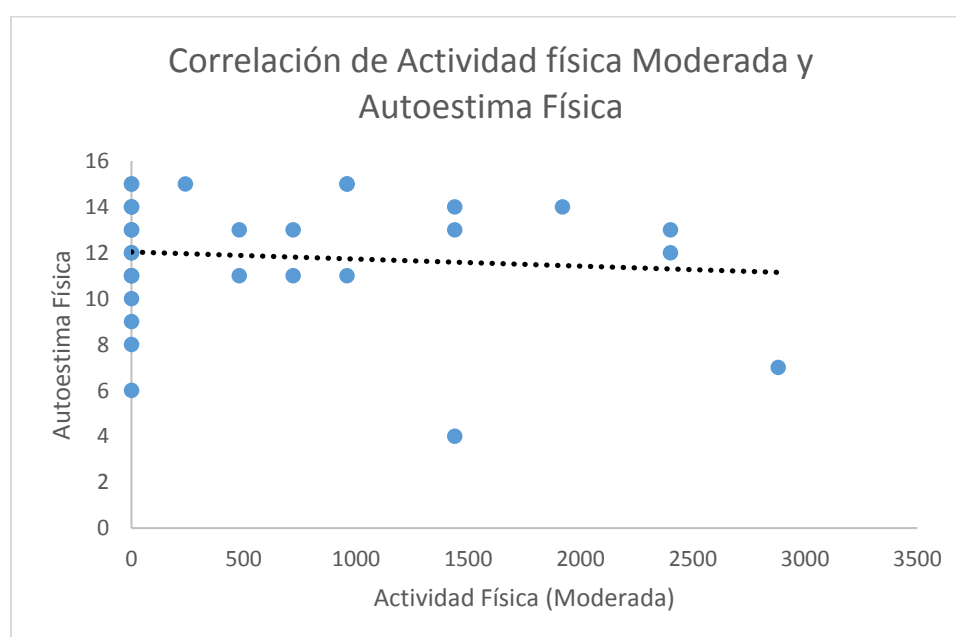


Coeficiente de Correlación = -0,15. Existe una correlación Negativa; a diferencia de todas las correlaciones de las anteriores dimensiones con la intensidad de Actividad Física Leve, ésta tiene una correlación negativa débil, lo que indica que aunque no hay relación directa entre las dos variables, no distan entre sí de forma fuerte; esto puede deberse a las distintas preguntas respecto a esta dimensión sobre la autoestima que no fueron del todo claras para los estudiantes al momento de responderlas.

CORRELACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA CON LAS DIFERENTES DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

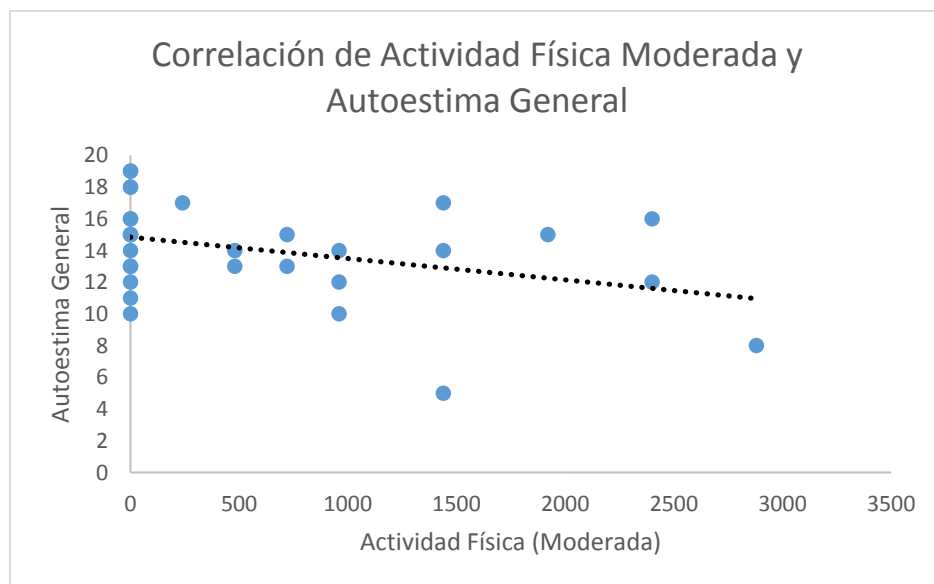
Se procede a correlacionar la intensidad Moderada de Actividad física con las diferentes dimensiones de la autoestima, después de haber observado el comportamiento de la intensidad leve, para expresar de manera concreta resultados segmentados.

Gráfico 21. Correlación de Actividad física Moderada y Autoestima Física



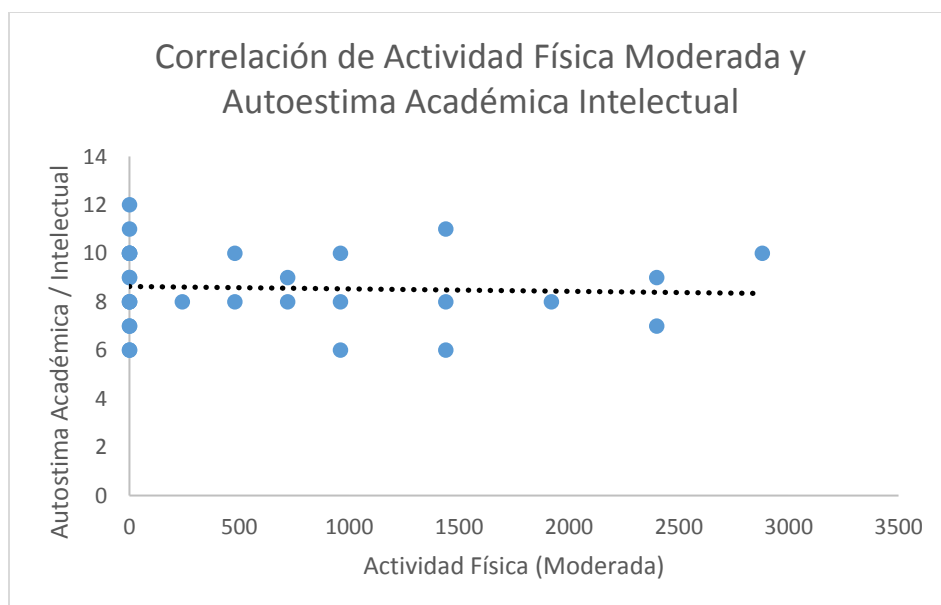
Coefficiente de Correlación = -0,09. Existe una correlación Negativa débil, lo cual puede indicar que, aunque no se da una correlación positiva, no está marcada la diferencia o relación indirecta entre las variables; además presenta valores atípicos lo que incide en el resultado de la dispersión y el coeficiente de correlación.

Gráfico 22. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima General



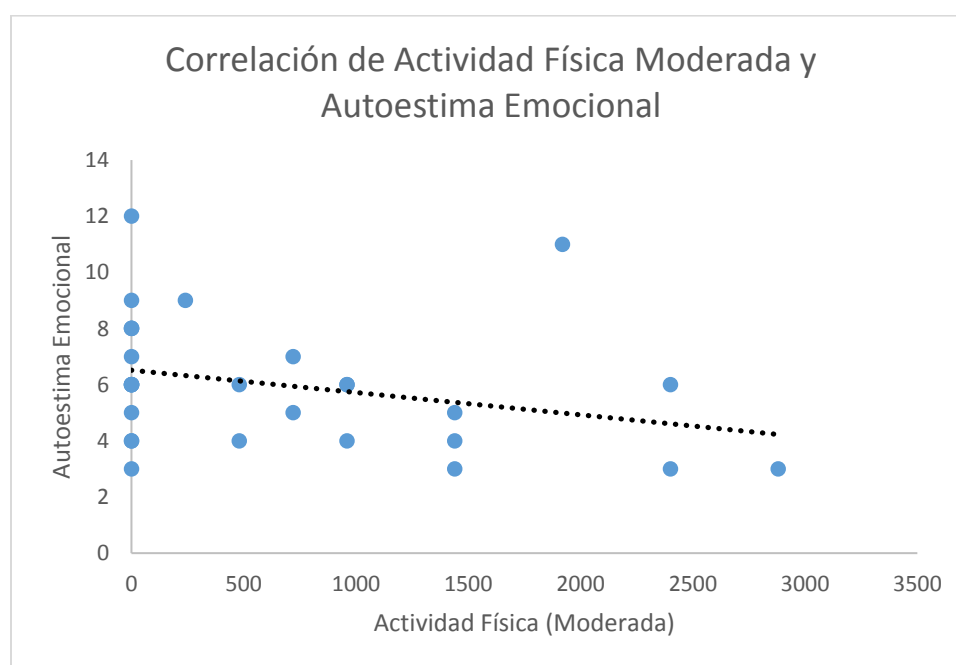
Coefficiente de Correlación = -0,37. Existe una correlación Negativa débil, la autoestima general, no se relaciona directamente con los niveles de actividad física moderados, los valores atípicos repercuten en el coeficiente de correlación.

Gráfico 23. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima Académica Intelectual



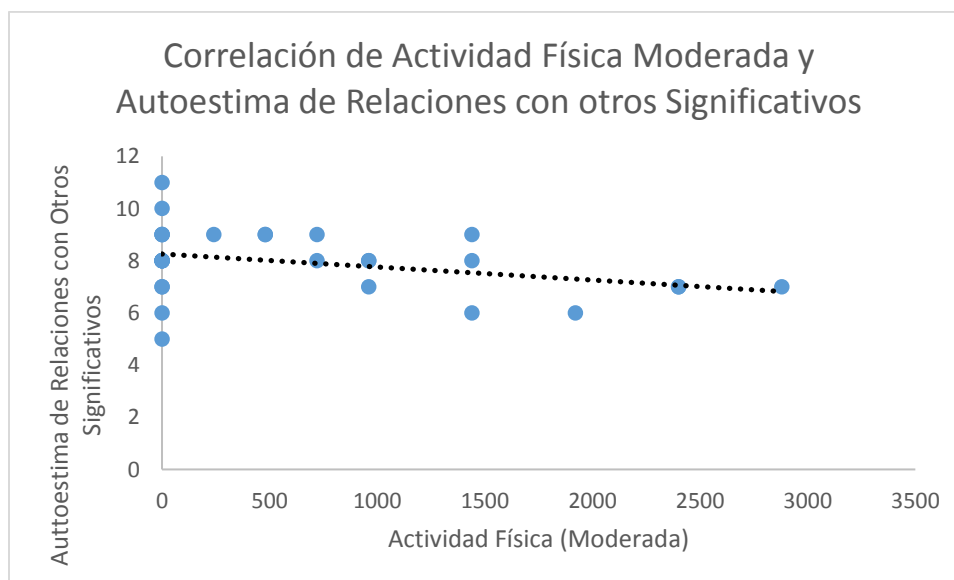
Coefficiente de Correlación = -0,05 Existe una correlación Negativa débil, esta relación indica que, aunque no se da una relación directa y positiva, las dos variables no distan entre sí de forma considerable. Sin embargo, antes esta relación se puede observar que al igual que las otras dimensiones de la autoestima contrastadas con la intensidad moderada de actividad física poseen valores negativos.

Gráfico 24. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima Emocional



Coefficiente de Correlación = -0,30 Existe una Correlación Negativa débil, lo cual puede sugerir que la utilización de > 600 y < 1500 METs, en las actividades físicas, no representan un factor relacional con la autoestima emocional.

Gráfico 25. Correlación de Actividad Física Moderada y Autoestima de Relaciones con otros Significativos.

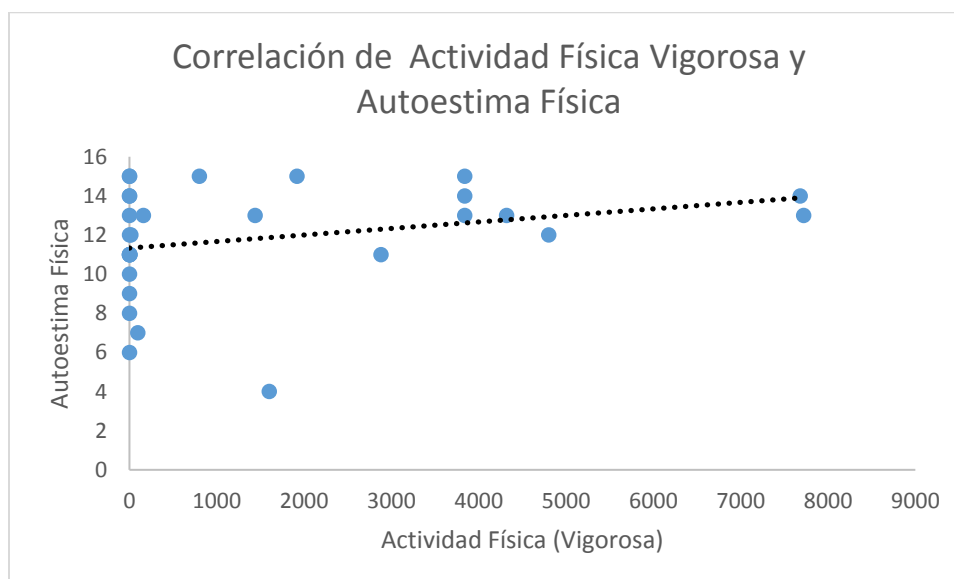


Coeficiente de Correlación = -0,33 Existe una Correlación Negativa débil, finalmente y al igual que las demás correlaciones contrastadas con la actividad de utilización de > 600 y < 1500 METs, se manifiesta de manera negativa, indicando que no hay una relación lineal entre las variables, sin embargo es de resaltar que esto no quiere decir que sean independientes, sino que las relaciones pueden darse de forma no lineal, pues teniendo en cuenta los resultados iniciales de la actividad física total con las diferentes dimensiones de la autoestima, vemos que si se presenta una correlación positiva.

CORRELACIONES DE ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA CON LAS DIFERENTES DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

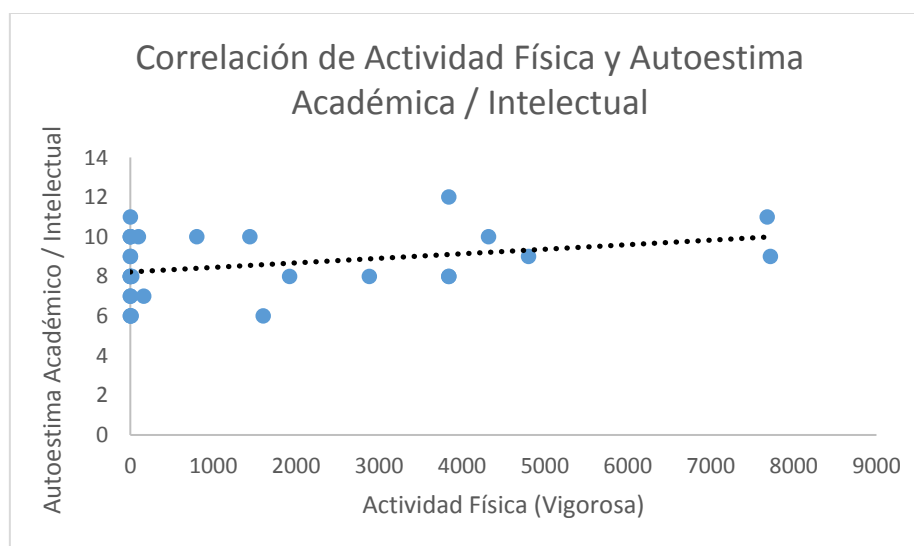
Finalmente se procede a correlacionar la intensidad vigorosa con las diferentes dimensiones con el antecedente de mayoría de correlaciones positivas en la intensidad leve y mayoría de correlaciones negativas en intensidad moderada.

Gráfico 26. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima Física



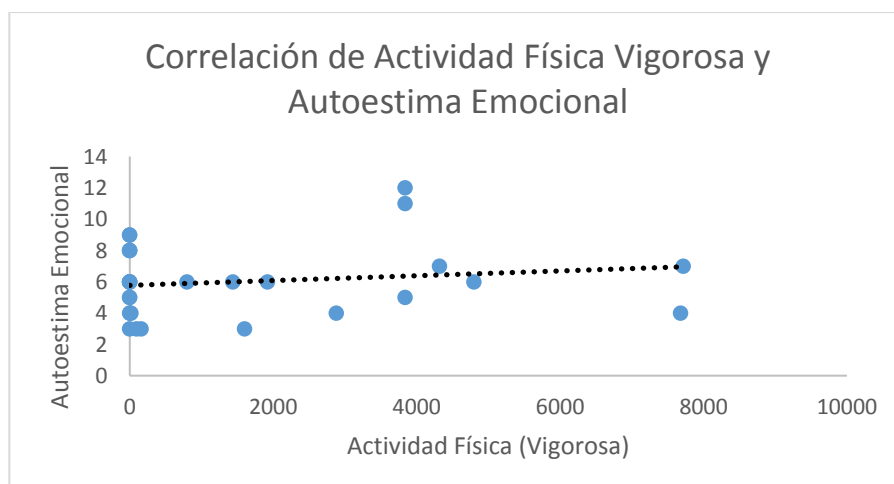
Coeficiente de Correlación = 0,10. Existe una Correlación Positiva débil, la percepción que tiene cada sujeto participante de la investigación acerca de sí mismo “autoestima General”, se relaciona de forma directa con la intensidad de actividad física donde se utilizan >1500 METs.

Gráfico 28. Correlación de Actividad Física y Autoestima Académica/Intelectual



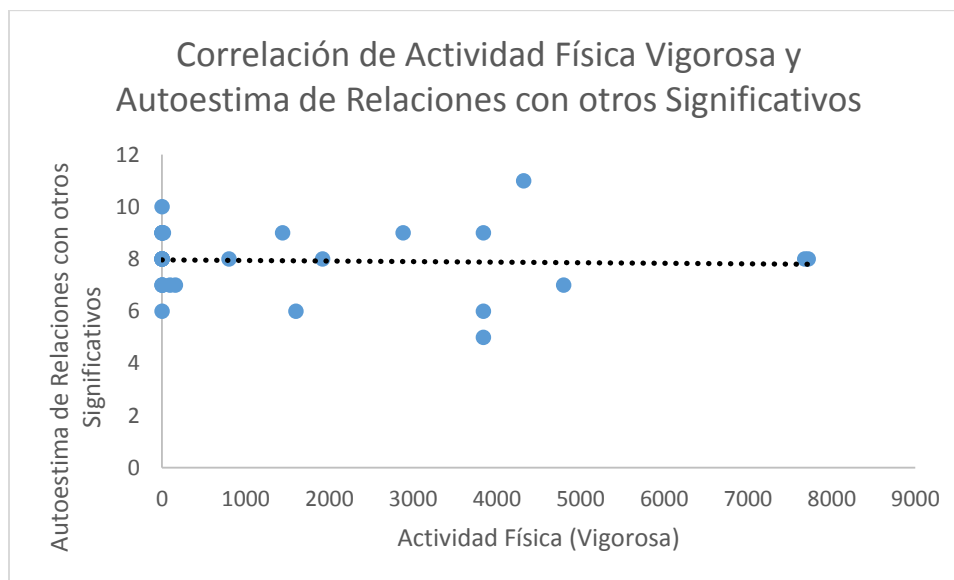
Coeficiente de Correlación = 0,33 Existe una Correlación Positiva débil, hay una relación directa entre ambas variables, lo que puede indicar el aumento de la autoestima en el campo intelectual a expensas del aumento de los niveles de actividad física >1500 METs.

Gráfico 29. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima Emocional



Coeficiente de Correlación = 0,15 Existe una Correlación Positiva débil, a pesar de los datos atípicos que se presentan; la dimensión emocional se relaciona de forma directa con la actividad física Vigorosa.

Gráfico 30. Correlación de Actividad Física Vigorosa y Autoestima de Relaciones con otros Significativos



Coeficiente de Correlación = -0,04. Existe una Correlación Negativa débil, lo cual indica que no hay una relación inversa demasiado fuerte, pues se acerca al límite; al igual que en las anteriores correlaciones de esta dimensión, con los otros niveles de actividad física, se presenta una correlación negativa lo que puede sugerir que las relaciones entre estas variables no son lineales; por esto, se recomienda en otros trabajos de investigación realizar un análisis alternativo a las correlaciones para identificar la forma en la cual interactúan y se ven afectadas ambas variables.

A partir de las anteriores correlaciones se puede observar comportamientos no esperados, especialmente en la intensidad moderada de la actividad física donde los coeficientes de correlación fueron negativos débiles, lo que puede sugerir que las relaciones que se dan a esa

intensidad de trabajo donde se utilizan entre >600 METs y <1500 METs no son lineales, sin embargo, no se descarta la relación entre ambas variables, pues en la correlación entre el total de actividad física y cada una de las dimensiones de la autoestima el resultado arrojado fue positivo, al igual que la correlación de las diferentes dimensiones de la autoestima con las intensidades leve (<600 METs) y vigorosa (>1500 METs), exceptuando la dimensión autoestima de relaciones con otros significativos.

Estos comportamientos dejan bases para el planteamiento de otras investigaciones y análisis detallados de las relaciones no lineales que se presentan, partiendo del análisis del total de ambas variables donde el coeficiente de correlación lineal fue de 0.

Los resultados pueden indicar que, a intensidades bajas y altas de actividad física los sujetos tienen resultados positivos en la autoestima, sin embargo, la acumulación de METs (haciendo referencia a las diferentes actividades realizadas por los sujetos de la investigación y que se cuantificaron utilizando el instrumento IPAQ), se da mayormente por actividades como desplazamientos desde los lugares de residencia hasta la institución educativa Suroriental de Pereira, y estas actividades se realizan por una necesidad que suple el transporte, sin embargo no genera las diferentes reacciones químicas en el cuerpo “impacto sobre la modulación de nuestro sistema inmunitario a través de la conversión de cantidades pequeñas de dopamina en morfina y codeína” (Stefano, Ptáček, Kuželová, & Kream, 2012); reacciones que producen las actividades realizadas por voluntad y deseo, que a su vez generan satisfacción.

6.3 ANÁLISIS

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la actividad física y la autoestima en estudiantes entre 12 y 16 años que cursaban octavo grado de la institución educativa Suroriental de Pereira en el año 2019. Del mismo modo se buscó determinar las

relaciones entre cada una de las dimensiones de la variable de la autoestima (Autoestima Física, Autoestima General, Autoestima Académico/Intelectual, Autoestima Emocional y Autoestima de relaciones con otros significativos) con las tres intensidades en las que se divide la variable de la actividad física (Leve <600 METs, Moderada >600 METs y <1500 METs, Vigorosa >1500 METs).

La mayor limitante de la investigación fue el entendimiento de ciertos puntos del instrumento de actividad física IPAQ por parte de los estudiantes, ya que la prueba validada tiene términos técnicos y modismos extranjeros que pueden resultar poco claros para los estudiantes y esto pudo interferir en la respuesta de estos.

Los cuestionarios utilizados fueron, para la actividad física, el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), formato corto autoadministrado de los últimos 7 días, y para la autoestima, el cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria, estos cuestionarios autoadministrados, fueron desarrollados con el apoyo y supervisión de una profesional en Psicología y Ciencias del Deporte y la Recreación, y fueron procesados e interpretados de acuerdo con las indicaciones respectivas que cada cuestionario traía consigo; posteriormente, se realizó un análisis del coeficiente de correlación de Pearson.

Los resultados muestran cómo se encuentra cada individuo de manera general respecto a ambas variables al contrastar el total de las mismas (autoestima y actividad física). En este aspecto, el coeficiente de correlación de Pearson fue 0.0, indicando que no hay correlación lineal, sin afirmar que no exista relación entre ambas variables; adicional a esto, se contrasta la actividad física total con cada una de las dimensiones de la autoestima teniendo como resultado para la dimensión de Autoestima Física un coeficiente de correlación de 0.26 , Autoestima General un coeficiente de correlación de 0.11, Autoestima Académico/Intelectual un coeficiente

de correlación de 0.3, Autoestima Emocional un coeficiente de correlación de 0.12 y Autoestima de relaciones con otros significativos un coeficiente de correlación de -0.19, estos resultados permiten observar que en todas las dimensiones excepto en la dimensión de relación con otros significativos hay una correlación positiva y relación directa entre las dos variables y debido a esto se procede a segmentar la variable de la actividad física y se aplica la correlación de Pearson entre las tres clasificaciones de la actividad física y las dimensiones de la autoestima. Para la correlación de la actividad física leve con las diferentes dimensiones se tienen los siguientes resultados: para la Autoestima Física un coeficiente de correlación de 0.18, Autoestima General un coeficiente de correlación de 0.42, Autoestima Académico/Intelectual un coeficiente de correlación de 0.34, Autoestima Emocional un coeficiente de correlación de 0.26 y Autoestima de relaciones con otros significativos un coeficiente de correlación de -0.15.

Para la correlación de la actividad física moderada con las diferentes dimensiones se tienen los siguientes resultados: para la Autoestima Física un coeficiente de correlación de -0.09, Autoestima General un coeficiente de correlación de -0.3, Autoestima Académico/Intelectual un coeficiente de correlación de -0.05, Autoestima Emocional un coeficiente de correlación de -0.29 y Autoestima de relaciones con otros significativos un coeficiente de correlación de -0.33.

Para la correlación de la actividad física vigorosa con las diferentes dimensiones se tienen los siguientes resultados; para la Autoestima Física un coeficiente de correlación de 0.27, Autoestima General un coeficiente de correlación de 0.09, Autoestima Académico/Intelectual un coeficiente de correlación de 0.32, Autoestima Emocional un coeficiente de correlación de 0.15 y Autoestima de relaciones con otros significativos un coeficiente de correlación de -0.03.

Estos resultados permiten observar que la dimensión de la autoestima de relaciones con otros significativos se correlaciona de manera negativa e indirecta con todas las intensidades de la

actividad física; sin embargo, esta relación negativa que se presenta es débil. Ese contacto e intercambio de información que se presenta en la cotidianidad entre los estudiantes con esos significativos que en este caso son los padres, docentes y otras figuras de autoridad que son su ejemplo a seguir, puede permitir la observación de una mala relación, una mala imagen y por consiguiente una consecución insuficiente de una adecuada autoestima de relaciones con otros significativos; esto a su vez puede reflejar relaciones rotas o con bases sin consolidación, un descuido o una crianza carente de atención y de lazos que fortalezcan las autoconcepciones.

En las demás dimensiones de la autoestima se pudo observar relaciones positivas con los niveles de intensidad leve y vigoroso de la actividad física, no obstante, el resultado con relaciones positivas más fuertes fue entre la intensidad leve y las dimensiones de la autoestima, excepto en la autoestima de relaciones con otros significativos, la cual tuvo relaciones negativas en todas las intensidades. Esta segmentación de la información permitió correlacionar los datos de una manera más precisa para identificar con claridad las diferentes relaciones que se presentaban entre ambas variables.

Los resultados muestran que en más del 50% de las correlaciones hay relaciones positivas lineales, y esto a su vez permite apreciar que sí se correlacionan ambas variables.

Las diferentes clasificaciones permitieron realizar un análisis bivariado de mayor comprensión y detalle, no solo se analizó de manera general, sino que se tomó punto por punto para llegar a establecer correlaciones más específicas (dimensiones de autoestima e intensidades de actividad física según METs). Los estudiantes sujetos de investigación manifestaron por medio de los dos cuestionarios autoadministrados sus interacciones, acciones y reacciones frente a la autoestima y la actividad física, siendo esto un punto de reflexión para ellos al momento de contestar, y un punto de registro que sirvió a los investigadores para tabular la información de

una actividad física considerablemente alta, teniendo el 16.6% de sujetos con una intensidad leve (<600 METs) y un 83.3% entre intensidades moderadas (>600 METs y <1500 METs) y vigorosas (>1500 METs) y una autoestima que en general tuvo la mayoría de los resultados positivos; en la dimensión emocional, fue donde más se presentaron puntuaciones bajas por parte de los estudiantes participantes de la investigación.

Respecto a la utilización de METs según las actividades, se evidencia como los estudiantes son partícipes de actividades que carecen de un sentido más allá del simple hecho de moverse por una necesidad (medios de transporte) y aunque suma en la cantidad de energía que utilizan en su cotidianidad clasificándolos en niveles moderados de intensidad de actividad física, no se ve reflejado un beneficio al correlacionarlo con la autoestima, pues no está presente la voluntad, el deseo y la convicción características del ocio y el buen aprovechamiento del tiempo libre de manera consciente. (Tocto Lobato , Herrera Mena, Altamirano, Valle Salazar , & Maqueira Caraballo, 2015) Por consiguiente, tanto la institución como los padres de familia deben propender por la promoción y fomento de la actividad física en los estudiantes, permitiéndoles un tiempo en el que puedan desarrollar aquellas actividades de su preferencia y de este modo pueda ser un punto esencial para el aumento y mantenimiento de la percepción de la autoestima que en todas sus dimensiones, a excepción de la dimensión emocional, tuvieron entre el 60% - 73,3% de percepción aceptable, buena y excelente y en la emocional solo el 20% se ubicó en estas percepciones positivas, y un 80% entre bajo, regular y aceptable.

Es por todo lo anterior que aunque teóricamente está demostrada la relación positiva entre la actividad física y la autoestima, al correlacionar de manera más detallada las diferentes dimensiones de la autoestima con las diferentes intensidades de la actividad física, se concluye que no existe una relación lineal positiva fuerte entre las dos variables, sin embargo no se

descarta una relación no lineal entre estas; además de esto, se concluye que la relación lineal positiva en los coeficientes de correlación depende mucho no de la cantidad de actividad física realizada sino de la calidad de esta, refiriéndose a la calidad como aquellas actividades que generan satisfacción y disfrute en los individuos.

6.4 PRODUCTOS E IMPACTOS ESPERADOS

Productos Esperados

| TIPO DE PRODUCTO | PRODUCTOS |
|---|--|
| Generación de nuevo conocimiento | Artículo de investigación en revista B, C o D |
| Apropiación social del conocimiento | Circulación del conocimiento especializado (participación en eventos científicos, redes de comunidades académicas, boletines académicos) |
| Formación de talento humano en ciencia, tecnología o innovación | Trabajo de grado de pregrado acerca de la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa Suroriental de Pereira |

Impactos Esperados

| IMPACTO | Plazo | Indicador de Impacto |
|--|--------------|--|
| Concientización a los directivos de la institución para la promoción de planes, programas y proyectos de actividad física, deporte y recreación en la formación integral de los estudiantes. | Corto plazo. | Implementación de programas de actividad física y acompañamiento integral a los estudiantes. |

7. CONCLUSIONES

- ✓ La actividad física total y la autoestima total no se relacionan de manera lineal sin embargo eso no quiere decir que sean independientes, ya que pueden existir relaciones no lineales entre ambas, es decir que si una aumenta la otra puede aumentar o disminuir, no obstante, se entran a correlacionar los diferentes puntos que comprende cada una de las variables para mostrar de manera más clara la interacción o comportamiento que tienen ambas.
- ✓ La relación de la actividad física total con todas las dimensiones de la autoestima fue positiva excepto la dimensión de relación con otros significativos; estos resultados pueden deberse a las diferentes dinámicas sociales que se presentan en la Institución Educativa Suroriental de Pereira; pues en esta institución la gran mayoría de estudiantes viven en hogares disfuncionales y esto repercute directamente en la calidad de las relaciones que tienen con sus significativos que son padres de familia que en muchas ocasiones están ausentes y docentes; es decir, personas que son el modelo a seguir o de gran importancia para el crecimiento de los estudiantes.
- ✓ En la actividad física en su intensidad leve todas las relaciones fueron positivas excepto la dimensión de relación con otros significativos. Esto se puede explicar en la clasificación de intensidad de la actividad física en METs en donde < 600 es intensidad leve y con base a esto se hace una clasificación de las actividades que pertenecen a esta intensidad, que son: dormir, ver televisión, estar sentado ya sea en un computador, jugar con un video juego, conducir o comer y son quizás las más apetecidas o con más recurrencia por los jóvenes en la actualidad y puede explicar también la creciente lineal en varias dimensiones de la autoestima ya que si son de su preferencia van a sentirse más libres, felices y tranquilos realizándolas.

- ✓ En la actividad física en su intensidad moderada la relación con las dimensiones de la autoestima fue negativa. Esto puede explicarse en la clasificación de intensidad de la actividad física en METs ya que como se mencionó anteriormente se hace una clasificación de actividades según la intensidad, en donde > 600 y < 1500 es intensidad moderada y son actividades como algunas tareas domésticas (barrer, trapear, fregar el suelo, limpiar vidrios), jugar golf, ping-pong y andar en bicicleta sobre terreno llano, hay que tener en cuenta que son actividades que no son muy apetecidas por los jóvenes ya que por ejemplo las actividades domésticas son actividades impuestas que con esfuerzo logran realizar y de la misma manera por ser casi una obligación para ellos no generan disfrute ni entretenimiento y esto puede explicar la relación negativa que existe con la autoestima.
- ✓ La relación de las dimensiones de la autoestima con la intensidad vigorosa es positivas excepto la dimensión de relación con los otros significativos. Esto puede explicarse mediante la clasificación de intensidad de actividad física en METs en donde > 1500 es intensidad vigorosa y comprende actividades como subir o bajar escaleras, trabajos de agricultura o de jardinería de gran intensidad como cavar o cortar leña pero también actividades deportivas practicadas de forma intensa como fútbol, baloncesto, tenis, natación y aeróbicos, esto puede explicarse en que actividades como subir o bajar escaleras no es del todo gustoso para los jóvenes sin embargo, prácticas deportivas como fútbol, natación y baloncesto son disciplinas que en la actualidad juegan un papel importante por su participación masiva y son actividades que de la misma manera son consideradas de disfrute y diversión.
- ✓ La relación de las dimensiones de la autoestima con la intensidad vigorosa y leve de la actividad física fue positiva, en lo que se diferencian es que la relación con la intensidad

vigorosa fue menos fuerte que con la intensidad leve. Esto es debido a que la clasificación de las actividades en intensidad física leve tiene mucha más recurrencia y les genera mucho más disfrute que las de actividades de intensidad vigorosa, por ende, el hecho de que sean de mayor preferencia implican consecuencias positivas y esto puede explicar un comportamiento positivo en la autoestima.

- ✓ Las relaciones de las dimensiones de la autoestima con las intensidades de la actividad física que fueron negativas fueron débiles, ninguna fue una relación negativa fuerte.
- ✓ Debido al número de estudiantes, la atención por parte de los docentes puede resultar insuficiente y esto repercute directamente en el desarrollo integral del estudiantado, incluyendo todas las dimensiones de la autoestima y hasta la practica misma de la actividad física.
- ✓ Los niveles de autoestima identificados en los estudiantes de la institución educativa Suroriental de Pereira sugieren que, en todas las dimensiones, excepto en la emocional los estudiantes se situaron entre el 50% y el 100% de percepciones positivas lo cual significa que a grandes rasgos la percepción de autoestima por parte de los estudiantes, sujetos de investigación, es buena.
- ✓ La Identificación de los niveles de actividad física permite observar una predominancia de la intensidad “vigorosa” con 13 estudiantes seguida de 12 estudiantes en la intensidad “moderada” y finalmente 5 en leve, esto significa que la sumatoria de las actividades realizadas (METs) por el estudiantado, que principalmente consiste en desplazamientos de los lugares de residencia hasta la institución educativa y deportes tradicionales, dan como resultado unas intensidades elevadas, sin embargo para la mayoría de los estudiantes, no generan el placer y satisfacción al realizarlas.

- ✓ Este tipo de investigación sirvió como diagnostico del estado de autoestima y actividad física por parte de los estudiantes de octavo de la institución educativa Suroriental de Pereira, adicionalmente, sirvió para identificar con mayor detalle el estado en cada una de las dimensiones de la autoestima y las intensidades de la actividad física, permitiendo correlacionar y observar el comportamiento de cada aspecto de las variables y de este modo identificar el estado real, y el tipo de relaciones entre ambas.
- ✓ Los instrumentos utilizados no permitieron el entendimiento total y desarrollo facilitado por parte de los sujetos de investigación ya que maneja términos difíciles de entender y modismos extranjeros, lo cual confundió a muchos de los estudiantes participantes de la investigación.
- ✓ Es deber de las instituciones educativas velar por el bienestar integral de los estudiantes, permitiéndoles desarrollarse como personas y otorgándoles un acompañamiento constante, que genere esa aprehensión por los programas de actividad física, deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre y un fortalecimiento en materia de habilidades blandas y/o habilidades para la vida; pues estos dos aspectos permitirán la disminución de la deserción escolar, la reducción de la ideación suicida y adicionalmente les generara esa confianza que en sus familias disfuncionales no consiguen consolidar.
- ✓ Las instituciones educativas tienen el deber de hacer cumplir los lineamientos curriculares, haciendo hincapié en la importancia de la asignatura educación física para el desarrollo, no solo de hábitos y estilos de vida saludables sino, según la edad las diferentes habilidades y capacidades potencialmente desarrollables, adicionalmente, la idoneidad de quien este a cargo de esta asignatura debe ser garantizada pues el papel que juega a nivel de salud física

y emocional, la concientización en la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas es el punto de partida incluso para la disminución de problemáticas de salud pública.

- ✓ Existen muchas más variables que podrían obtener resultados lineales positivos en los coeficientes de correlación al relacionarlos con la autoestima, como lo son el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre; por lo que otras investigaciones de tipo correlacional podrían aproximarse y obtener resultados mucho más cercanos a la hipótesis inicial.

8. RECOMENDACIONES

- ✓ Promover dentro de la institución la práctica de actividad física mediante el deporte y la recreación como estrategia para la buena utilización del tiempo libre con la intención de mejorar el bienestar, la salud y la autoestima.
- ✓ Utilizar la lúdica y el juego como un complemento para la formación y un medio educativo para que los estudiantes interactúen, se reconozcan, identifiquen sus aptitudes y actitudes, se acepten como son y tengan la oportunidad de expresarse y fomentar su autoconfianza, fortaleciendo además sus habilidades sociales y su enriquecimiento personal.
- ✓ Fomentar espacios que permitan fortalecer la educación física mediante el desarrollo de actividades recreativas, deportivas y de actividad física con el objetivo de generar procesos de convivencia, inclusión y participación en los estudiantes.
- ✓ Implementar actividades extraescolares en la institución con el fin de mejorar el nivel educativo y rendimiento de los estudiantes, lograr mayor autonomía, adquirir responsabilidad con la institución, favorecer el aprovechamiento del tiempo libre y contribuir en la formación integral y en la búsqueda de sus pasiones o habilidades para su desarrollo personal.
- ✓ Desarrollar programas y proyectos orientados a la actividad física para la salud, la inclusión, la creatividad, el bienestar institucional, el desarrollo humano y social de los estudiantes.
- ✓ Concientizar a la comunidad educativa por medio de campañas y programas que promuevan la importancia y beneficios de los hábitos y estilos de vida saludable.
- ✓ Trabajar la autoestima con otros significativos en los estudiantes, pues en los resultados de la investigación fue la dimensión en donde se encontraron falencias y hace referencia directamente a la relación que tienen con los docentes y padres de familia (ejemplo a seguir).

- ✓ Cuestionar el sistema de educación oficial ya que este no permite el tiempo necesario ni la atención personalizada para que docentes y demás personal de las instituciones educativas tengan una relación empática, humanizada y asertiva, y puedan conocer los contextos de los estudiantes, para así, poder tratar de forma adecuada las diferentes situaciones que puedan surgir y con esto mejorar la confianza y la relación entre estudiante – docentes.
- ✓ Se recomienda para futuras investigaciones adaptar o ajustar las preguntas del test de actividad física (IPAQ) con un lenguaje o con ítems de mayor claridad para esta población ya que muchos de los puntos generaban confusión.
- ✓ Se recomienda la utilización de otras variables independiente para relacionarlas con la autoestima y poder contrastar los resultados, determinando la efectividad y nivel de influencia sobre la autoestima.

9. BIBLIORAFÍA

- Álvarez Rivera, L., Cuevas Ferrera, R., Lara Pot, A., & González Hernández, J. (Mayo de 2015). Diferencias del autoconcepto físico en practicantes y no practicantes de actividad física en estudiantes universitarios. *Psicología del Deporte*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232015000200004
- Aznar Lain , S., & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Ministerio de Educación y Ciencia. Obtenido de <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Borrego Balsalobre, F., López Sánchez, G., & Díaz Suárez, A. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de Alcantarilla. *Psicología del Deporte*. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/38253/1/Influencia%20de%20la%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20en%20el%20autoconcepto%20de%20un%20conjunto%20de%20adolescentes%20del%20municipio%20de%20Alcantarilla.pdf>
- Branden, N. (1992). *El poder de la autoestima*. PAIDOS. Obtenido de <https://leerenalbatros.files.wordpress.com/2016/11/autostima-35.pdf>
- CADI México. (10 de 11 de 2019). *encuentrodirectivos.org.mx*. Obtenido de <http://www.encuentrodirectivos.org.mx/>: http://www.encuentrodirectivos.org.mx/5to_encuentro/PDFS/AUTOESTIMA.pdf
- Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Rodríguez Torres, Á., Analuiza Analuiza, E. F., Caiza Cumbajin, M. R., & Analuiza Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002016000400007&script=sci_arttext&tlng=pt
- Calle Zapata, J., López Ramírez, C., & Mora Cortes, A. (2016). *EFFECTOS DE UN PROGRAMA DE RECREACION ARTISTICA Y EXPRESION CORPORAL EN LA AUTOESTIMA DE NIÑOS ESCOLARIZADOS DEL INSTITUTO TECNICO MARILLAC SEDE LA MILAGROSA Y EL AMPARO SANTA ROSA DE CABAL*. Risaralda, Pereira. Obtenido de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/6561/7901922C157.pdf?sequence=1>
- Camacho Sanchez, L. A. (2006). *La Influencia de la Formación de la Autoestima y el Autoconcepto en la Adolescencia* . Bogotá : Universidad de la Sabana .
- Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Psicología del Deporte* . Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541/52551>
- Constitución Política de Colombia. (2016). Colombia. Obtenido de <http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

- Cruz Nuñez , F., & Quinones Urquijo, A. (2012). Autoestima Y Rendimiento Academico en Estudiantes de Enfermería de Poza Rica, Veracruz, México. *Uni-Pluri/Versidad* , 26.
- DANE. (23 de Septiembre de 2019). Obtenido de <https://www.dane.gov.co/>
- García Gómez , A., & Cabezas Moreno, M. (s.f.). Programa para la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales . Cáceres. Obtenido de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/30225/009199900005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García Gonzále, A. J., & Froment, F. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *RETOS*. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50969/33682>
- Gómez-Conesa, A., & Mantilla Toloza, S. (Enero de 2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139>
- Gongora , V., & Casullo, M. M. (2009). Validación de la Escala de Autoestima con Rosenberg en Población General y en Población Clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación* , 2.
- González Arratia, N., Valdez Medina , J., & Serrano García, J. (julio de 2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/104/10410206.pdf>
- Huertas, F., Colado, J., Campos, J., Pablos, A., Pablos, C., & López, A. (2003). EFECTOS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE MUJERES MAYORES DE 55 AÑOS. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Institución educativa Suroriental. (15 de septiembre de 2019). Obtenido de <https://www.colegiosuroriental.com/>
- Jumbo, R., Cevallos, F., & Huamán, L. (2019). *VALIDACIÓN DE LA ENCUESTA INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA "IPAQ" A UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES DE 11 A 15 AÑOS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS DEL CASCO URBANO DE LA CIUDAD DE CUENCA*. Cuenca - Ecuador: UNIVERSIDAD DE CUENCA.
- LEY 1098 DE 2006. (s.f.). Código de la Infancia y la Adolescencia. Colombia. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm
- Ley 115 de Febrero 8 de 1994 . (s.f.). ley general de educación. Colombia. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Ley 181 de Enero 18 de 1995. (s.f.). Colombia. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Psicología del Deporte*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119302015>

- Malo, P. (19 de marzo de 2017). *Evolución y Neurociencias*. Obtenido de evolucionyneurociencias.blogspot: <https://evolucionyneurociencias.blogspot.com/2017/03/son-mas-sociables-las-mujeres.html>
- Marquez , S. (1995). Beneficios psicológicos de la Actividad Física . *Revista de psicología general y aplicada*, 190.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad física - deportiva. *Educación física y salud. Actas del segundo congreso internacional de educación física.*, (págs. 765-790). Cádiz.
- Ministerio de Educación Nacional . (17 de Enero de 2020). *mineducacion.gov.co*. Obtenido de Díaz, Prados & Ruiz, 2004
- Ministerio de salud. (24 de septiembre de 2019). *minsalud.gov.co*. Obtenido de minsalud.gov.co: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Nava Martinez , B. P. (17 de Enero de 2020). *scholar.google.es*. Obtenido de <http://132.248.88.221/autoestima/files/alumnos/AUTOESTIMABrendyNava.pdf?fbclid=IwAR1mzFoc5kgzLNH-6Edkoy8xxQrn0Cm-OmmgF7eSCFh8sGOfZDZu77zpWNg>
- OMS . (02 de Diciembre de 2019). <https://www.who.int>. Obtenido de https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/: https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/es/
- OMS. (18 de septiembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2000). *EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN Y MEDIANTE LAS ESCUELAS*. Esbjerg. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67798/WHO_NMH_NPH_00.4_spa.pdf;jsessionid=B54D35B51D24810974E247F48131CCAE?sequence=1
- Palomares Cuadros , J., Cuestas Santos , J. M., Estevez Diaz, M., & Torres Campos , B. (2017). Desarrollo de la Imagen Corporal, La Autoestima, y el Autoconcepto Físico al Finalizar la Educación Primaria. *Universitas Psychologica*.
- Pereira cómo vamos. (15 de septiembre de 2019). Obtenido de <http://www.pereiracomovamos.org/es/inicio.html>
- Pinheiro Mota, C., & Mena Matos, P. (2014). Padres Profesores y Pares: Contribuciones para la Autoestima y coping en los Adolescentes . *Anales de Psicología*.
- Prieto Bascón, M. Á. (2011). https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf. *Innovación y Experiencias Educativas*, 2.
- Riso, W. (2003). *Aprendiendo a quererse a sí mismo*. Bogotá: Norma.

- Rodriguez Escobar, J., Medina Perez , O., & Cardona Duque , D. V. (2013). Caracterización del Suicidio en el Departamento de Risaralda, Colombia, 2005 - 2010. *Revista de la Facultad de Medicina* , 2.
- Rodriguez Naranjo, C., & Caño Gonzalez, A. (2012). Autoestima en la Adolescencia: Análisis y estrategias de intervención . *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 393.
- Serón, P., Muñoz, S., & Lanas , F. (Octubre de 2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población Chilena. *Revista médica de Chile*. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100004
- Serrano Muñoz, A. (2013). Diseño y validación de un cuestionario para medir la autoestima infantil. La relación entre autoestima, rendimiento académico y las variables sociodemográficas. Montería. Obtenido de <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/11580/2014000000900.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soriano Ayala , E., & Franco Justo, C. (2010). Mejora de la Autoestima y la Competencia Emocional en Adolescentes Inmigrantes Sudamericanos Residentes en España a traves de un Programa Psicoeducativo de Mindfulness (Conciencia Plena). *Revista de Investigación Educativa*.
- Stefano, G., Ptáček, R., Kuželová, H., & Kream, R. (2012). Endogenous morphine: up-to-date review. *Folia Biologica*, 49-56.
- Tabernero, C., Serrano, A., & Mérida, R. (Junio de 2017). Estudio comparativo de la autoestima en escolares de diferente nivel socioeconómico. *Psicología Educativa*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X17300015>
- Tocto Lobato , J. G., Herrera Mena, V. H., Altamirano, M., Valle Salazar , J. G., & Maqueira Caraballo, G. d. (2015). Motivación de la comunidad estudiantil universitaria hacia la práctica de actividades físico-deportivas, estudio en Chimborazo . *EFDeportes* .

10. ANEXOS

Anexo 1. Test de Autoestima

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA PARA ALUMNOS DE ENSEÑANZA SECUNDARIA

ALUMNO/A..... EDAD.....

LOCALIDAD.....

Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, marca con una X la opción de respuesta que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

| ITEM | Muy de acuerdo | Algo de acuerdo | Algo en desacuerdo | Muy en desacuerdo |
|--|----------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1.- Hago muchas cosas mal. | | | | |
| 2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón. | | | | |
| 3.- Me enfado algunas veces. | | | | |
| 4.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo. | | | | |
| 5.- Soy un chico/a guapo/a. | | | | |
| 6.- Mis padres están contentos con mis notas. | | | | |
| 7.- Me gusta toda la gente que conozco. | | | | |
| 8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios. | | | | |
| 9.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen. | | | | |
| 10.- Pienso que soy un chico/a listo/a. | | | | |
| 11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades. | | | | |
| 13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos | | | | |
| 14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo. | | | | |
| 15.- Creo que tengo un buen tipo. | | | | |
| 16.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios. | | | | |
| 17.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor | | | | |
| 18.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo. | | | | |
| 19.- Normalmente olvido lo que aprendo. | | | | |

Anexo 2. Test de Actividad Física

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ) FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

Nombre _____ Documento _____

Edad _____ Grado _____

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ Indique cuántos días por semana

_____ Ninguna actividad física intensa (Vaya a la pregunta 3)

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ Indique cuántas horas por día

_____ Indique cuántos minutos por día

_____ No sabe/no está seguro

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya camina

_____ Indique cuántos días por semana

_____ Ninguna actividad física moderada (Vaya a la pregunta 5)

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ Indique cuántas horas por día

_____ Indique cuántos minutos por día

_____ No sabe/no está seguro

5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Indique cuantos días por semana

_____ Ninguna caminata (Vaya a la pregunta 7)

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Indique cuántas horas por día

_____ Indique cuántos minutos por día

_____ No sabe/no está seguro

7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ Indique cuántas horas por día

_____ Indique cuántos minutos por día

_____ No sabe/no está seguro

Anexo 3. Interpretación Resultados Cuestionario IPAQ

APÉNDICE 1

Protocolo de puntuación de IPAQ (formularios cortos)

Puntaje continuo

Expresado como MET-min por semana: nivel MET x minutos de actividad / día x días por semana

Cálculo de muestra

Niveles MET MET-minutos / semana durante 30 min / día, 5 días

Caminar = 3.3 METs $3.3 * 30 * 5 = 495$ MET-minutos / semana

Intensidad moderada = 4.0 METs $4.0 * 30 * 5 = 600$ MET-minutos / semana

Intensidad vigorosa = 8.0 METs $8.0 * 30 * 5 = 1,200$ MET-minutos / semana

TOTAL = 2,295 MET-minutos / semana

Total MET-minutos / semana = Caminata (METs * min * días) + Mod (METs * min * días) + Vig (METs * min * días)

Puntuación categórica: se proponen tres niveles de actividad física

1. BAJO

- No se informa actividad
- Se informa alguna actividad, pero no es suficiente para cumplir con las Categorías 2 o 3.

2. MODERADO

Cualquiera de los siguientes 3 criterios

- 3 o más días de actividad vigorosa de al menos 20 minutos por día.
- 5 o más días de actividad de intensidad moderada y / o caminata de al menos 30 minutos por día.

- 5 o más días de cualquier combinación de caminata, de intensidad moderada o vigorosa.

Actividades de intensidad que alcanzan un mínimo de al menos 600 MET-minutos / semana.

3. ALTO

Cualquiera de los siguientes 2 criterios

- Actividad de intensidad vigorosa durante al menos 3 días y acumulando al menos 1500

MET minutos / semana

- 7 o más días de cualquier combinación de caminar, de intensidad moderada o vigorosa.

Actividades que acumulan al menos 3000 MET-minutos / semana

Revise el documento completo "Directrices para el procesamiento y análisis de datos de la Internacional Cuestionario de actividad física" para obtener una descripción más detallada del análisis de IPAQ y recomendaciones para limpieza y procesamiento de datos [www.ipaq.ki.se].

Anexo 4. Consentimiento informado para Padres de Familia y/o Acudientes.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN**

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

CORRELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO Y NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SURORIENTAL DE PEREIRA

El consentimiento informado es la declaración que; en este caso, usted como padre de familia y/o acudiente da por escrito voluntariamente, para que su hijo y/o acudido participe en la investigación luego de comprender en qué consiste, tal como se presenta enseguida.

Objetivo de la Investigación:

Determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa Suroriental de Pereira.

Justificación de la Investigación:

Esta investigación se realiza en respuesta a un planteamiento, después de observar en la vida cotidiana los múltiples factores que afectan la autoestima y más aún las muchas acciones que generan los problemas en esta misma; los tratamientos convencionales para mejorar la autoestima pueden rechazarse por el choque y las falsas concepciones de lo que denota una visita a los psicólogos, influyendo negativamente en las acciones positivas que podrían realizarse en pro de la mejora de esta condición, teniendo en cuenta que la actividad física según la literatura “mejora la autoconfianza, sensación de bienestar, disminución de la ansiedad, disminución de la depresión o mejora el funcionamiento intelectual” (Marquez , 1995, pág. 190)

Es por esto que la intención, es dar a conocer la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima, para ilustrar de manera más real los beneficios de la actividad física sobre la autoestima; sin desmeritar en ningún momento las otras variables existentes que también la benefician; pues la actividad física puede ser utilizada como un factor preventivo, alternativo y complementario para todas las personas que en algún momento sufran o puedan sufrir alteraciones negativas en sus niveles de autoestima. La Institución educativa Suroriental es un centro educativo multi-étnico y diverso, donde convergen diferencias significativas a nivel cultural, político y económico, y esto conlleva a confrontaciones, procesos de adaptación y aceptación de las dinámicas que en el centro educativo se ven, que lleva a evocar la obra “Aprendiendo a querer a sí mismo” de Walter Riso, en el momento en el que los estudiantes deberán estar en capacidad de interactuar y desenvolverse en medio de las dinámicas y desigualdades que los rodean, donde la autocritica se dará de manera inevitable siendo buena y productiva si se hace con cuidado, “a corto plazo, puede servir para generar nuevas conductas; pero si se utiliza indiscriminada y dogmáticamente, genera estrés y es mortal para nuestro autoconcepto” (Riso, 2003, pág. 27) volviéndose en este caso un camino directo al autorechazo, a sentirse inferior e incapaz de autodefinirse y de este modo no poder lidiar con el entorno.

En esta institución como en la mayoría de las instituciones educativas la actividad física gira alrededor de la asignatura educación física y en el caso particular de la institución educativa

Suroriental de Pereira, existe un gimnasio abierto al estudiantado en horario extracurricular; y aunque vemos como esto tiene relación con el sistema educativo Nacional, el cual relegó la actividad física a dos horas semanales sin tener en cuenta la importancia de esta para el factor salud, no solo física sino mental, no existen programas que se salgan de ese sistema o que fomenten el desarrollo de la actividad física de la comunidad educativa en general, esto tiene implicaciones muy grandes pues la actividad física además de los beneficios expuestos por la OMS, puede influir positivamente brindando una alternativa para que los estudiantes utilicen su tiempo de la mejor manera, alejándolos de las sustancias psicoactivas, de los hábitos sedentarios que a futuro son letales y potenciando su desarrollo psicomotor, si se enfoca la actividad física de acuerdo a sus edades. Pues los estudiantes a estas edades son supremamente curiosos y susceptibles a los cambios y de cierto modo no tienen la experiencia de un adulto, lo que los lleva en ocasiones a realizar actividades no saludables sin medir los riesgos y consecuencias que estas tienen. (Mendoza, 2000, págs. 765-790)

La aplicación de los dos instrumentos de medición uno para la autoestima y otro para la actividad física, permitirá correlacionar el impacto que tiene la actividad física sobre la autoestima para así, dejar bases teóricas y facilitar con esto el desarrollo de proyectos e investigaciones experimentales que a futuro se deseen realizar. La investigación es viable, pues se cuenta con los recursos necesarios para el desarrollo y se adelantaron procesos de acercamiento con las directivas de la institución educativa de las cuales se recibió el aval.

Procedimientos: Se aplicará una encuesta auto administrada para medir el nivel de actividad física y otra para medir el nivel de autoestima en los estudiantes de grado octavo; después de recolectada la información, se tabulará por medio del software Excel para su posterior análisis (con apoyo de un profesional en psicología) y representación gráfica.

Beneficios: Concientización sobre la importancia de la actividad física, conocimiento de las esferas de la autoestima y sirve como base para llevar a cabo otras investigaciones.

Factores y riesgos: Esta es una investigación de riesgo mínimo, expresada como: son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico; conforme al artículo 11 de la resolución 8430 de 1993.

Garantía de respuesta a inquietudes: los participantes y acudientes, recibirán respuesta a cualquier pregunta que les surja acerca de la investigación.

Garantía de libertad: La participación en el estudio es libre y voluntaria. Los participantes podrán retirarse de la investigación en el momento que lo deseen, sin ningún tipo de consecuencia.

Garantía de información: los participantes y acudientes recibirán toda información significativa que se vaya obteniendo durante el estudio.

Confidencialidad: los nombres de las personas y toda información que, proporcionada, serán tratados de manera privada y con estricta confidencialidad, estos se consolidarán en una base de

datos como parte del trabajo investigativo. Sólo se divulgará la información global de la investigación, en un informe en el cual se omitirán los nombres propios de las personas de las cuales se obtenga información.

Recursos económicos: en caso de que existan gastos durante el desarrollo de la investigación, serán costeados por los investigadores.

Certifico que he leído la anterior información, que entiendo su contenido y que estoy de acuerdo en que mi hijo y/o acudido participe en la investigación. Se firma a los _____ días, del mes _____, del año _____.

Contacto de Investigador Principal.

Nombre: Jairo Alberto Ardila Jiménez

Teléfono: 3206434920 Email: jairoardilaj@utp.edu.co

Nombre y apellidos del estudiante participante

Tarjeta de identidad

Nombre y apellidos del acudiente

Cédula de ciudadanía

Firma del acudiente del investigado

Relación con el sujeto

Nombre y apellidos del testigo
Cédula:

Firma del testigo
Cargo:

Anexo 5. Asentimiento Informado para estudiantes, participantes de la investigación.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN

CORRELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO Y NOVENO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SURORIENTAL DE PEREIRA

Objetivo de la Investigación:

Determinar la relación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa Suroriental de Pereira.

Procedimientos: Se aplicará una encuesta auto administrada para medir el nivel de actividad física y otra para medir el nivel de autoestima en los estudiantes de grado octavo; después de recolectada la información, se tabulará por medio del software Excel para su posterior análisis (con apoyo de un profesional en psicología) y representación gráfica.

Hola somos Jairo Alberto Ardila Jiménez, Natalia Andrea Marín Taborda y Natalia Benítez Ramírez, somos estudiantes de la Universidad Tecnológica de Pereira. Actualmente desarrollamos nuestro proyecto de grado y para esto, estamos realizando un estudio para conocer acerca de la relación entre los niveles de autoestima y los niveles de actividad física y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en: Diligenciar (llenar) dos encuestas, para medir tus niveles de actividad física y tus niveles de autoestima.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a tener una muestra clara para relacionar las dos variables (autoestima y actividad física)

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (✓) en el cuadrito de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (✓), ni escribas tu nombre.

☐ Sí quiero participar

Nombre: _____

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ del _____.

Anexo 6. Fiabilidad y Validez de la prueba

FIABILIDAD DE LA PRUEBA

La prueba arroja un coeficiente alpha de fiabilidad de 0,70. Mediante el procedimiento de las dos mitades, a través de la fórmula ideada por Spearman Browm, también se obtiene un coeficiente de fiabilidad de 0,70.

VALIDEZ DE LA PRUEBA

Los ítems que componen este cuestionario presentan unas características de homogeneidad y de discriminación suficientemente consistentes.

Además, al ser sometida la prueba al análisis factorial de exploratorio (análisis de componentes principales con rotación varimax y procedimiento de retención factorial de Kaiser), se observa una estructura factorial compuesta por cinco dimensiones. Estas cinco dimensiones, atendiendo al contenido de sus ítems, pueden ser denominadas de la siguiente manera: I) autoconcepto físico; II) autoconcepto general; III) autoconcepto académico; IV) autoconcepto emocional; y V) autoconcepto de relaciones con otros significativos: padres y profesores.

En la tabla siguiente se puede apreciar la estructura factorial del cuestionario y la carga factorial de cada ítem sobre su dimensión correspondiente:



| ÍTEMS | FACTORES | | | | |
|----------|----------|------|------|-------|------|
| | I | II | III | IV | V |
| 1 | | 0,64 | | | |
| 2 | | | | | 0,68 |
| 4 | 0,46 | 0,54 | | | |
| 5 | 0,79 | | | | |
| 6 | | | | | 0,57 |
| 8 | | | | | 0,65 |
| 9 | | | | 0,76 | |
| 10 | | | 0,63 | | |
| 12 | | | 0,61 | | |
| 13 | | | 0,74 | | |
| 14 | 0,64 | | | 0,38 | |
| 15 | 0,77 | | | | |
| 16 | | 0,58 | | -0,44 | |
| 17 | | | | 0,58 | |
| 18 | | 0,58 | | | |
| 19 | | 0,59 | | | |
| % var. | 22,6 | 10,3 | 8,3 | 8,0 | 6,6 |
| Var acu. | 22,6 | 32,9 | 41,2 | 49,2 | 55,8 |

Anexo 7. Puntuación de la prueba.

PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.- Hago muchas cosas mal. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3.- Me enfado algunas veces. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.- Soy un chico/a guapo/a. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6.- Mis padres están contentos con mis notas. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7.- Me gusta toda la gente que conozco. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10.- Pienso que soy un chico/a listo/a. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15.- Creo que tengo un buen tipo. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19.- Normalmente olvido lo que aprendo. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo 8. Carta del permiso de la Institución


 **INSTITUCIÓN EDUCATIVA SURORIENTAL** 
Reconocimiento Oficial Mediante Resolución: 3772 del 24 de Noviembre de 2005
Nit 816005849-9 Dane 166001006091

Pereira, 31 de Octubre de 2019

Señores
Comité Bioética Universidad Tecnológica de Pereira.

En calidad de Rector

Autorizo a los estudiantes, Natalia Benítez Ramírez identificada con cc 1088030330, Jairo Alberto Ardila Jiménez, identificado con cc 1088337786 y Natalia Andrea Marín Taborda identificada con cc 1088338892, inscritos al programa Ciencias del Deporte y la Recreación, de la Universidad Tecnológica de Pereira para realizar los procesos de la investigación titulada "CORRELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIVELES DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SURORIENTAL DE PEREIRA".


Gildardo Antonio Gärtner Gallego
Rector
Institución Educativa Suroriental.

Elaboró: Jenny Aristizábal

Calle 17 No 23 B 20 Barrio Boston Teléfono 321 23 08
Email colegiosuroriental@hotmail.com

Anexo 9. Carta de aprobación Bioética



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE
PEREIRA

COMITÉ DE BIOÉTICA

NOTIFICACIÓN DE APROBACIÓN DE PROYECTO CON RIESGO

Pereira, 02 de diciembre de 2019

Señor(a)

NATALIA BENÍTEZ RAMÍREZ
JAIRO ALBERTO ARDILA JIMÉNEZ
NATALIA ANDREA MARÍN TABORDA
Investigadores Principales

Referencia: proyecto "Correlación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa suroriental de Pereira".

El Comité de Bioética de la Universidad Tecnológica de Pereira, ubicado en el edificio 1, oficina 1ª-404 en la carrera 27 #10-02 del barrio Los Álamos de Pereira, con teléfono (6) 3137114, en reunión ordinaria efectuada el día de hoy, según acta No. 22, punto 3.1, numeral 3.1.2, ha aprobado el proyecto **"Correlación entre los niveles de actividad física y los niveles de autoestima en estudiantes de grado octavo de la institución educativa suroriental de Pereira."**, clasificado como investigación con **RIESGO MINIMO**. El CBE-UTP deja constancia de lo siguiente:

- Los autores del proyecto están calificados para ejecutarlo.
- El proyecto posee las condiciones bioéticas y científicas adecuadas y justifica la relación entre los riesgos y los beneficios predecibles para los participantes.
- El consentimiento informado escrito contiene la información requerida y los autores establecen claramente cómo entregarán la información a los participantes.
- El proceso de selección e inclusión de los participantes queda claramente establecido.
- Los autores están comprometidos en que cualquier cambio substancial en el proyecto original o la aparición de un evento adverso serio debe ser reportado al CBE-UTP tan pronto como sea posible por el investigador principal, para las consideraciones y pronunciamientos pertinentes.

El CBE-UTP se acoge a las normas y estándares éticos, legales y jurídicos vigentes para la investigación en seres humanos (resolución 8430 de 1993, resolución 2378 de 2008 y Declaración de Helsinki). El CBE-UTP cuenta con **10** miembros activos y considera quórum a la presencia de la mitad más uno de sus miembros.

Atentamente,

Carlos Eduardo Gallego González
Presidente Comité de Bioética
Universidad Tecnológica de Pereira

Anexo 10. Registro Fotográfico

